طبعة جديدة موسّعة



أسرار التغذية مع كارلا



تأليف
كارلا حبيب مراد

مرجعك إلى الغذاء الصحي
والقوام الرشيق

المقدّمة بقلم السيدة
نازك رفيق الحريري

أكاديميا

أسرار التغذية

مع

مرجعك إلى الغذاء الصحي
والقوام الرشيق

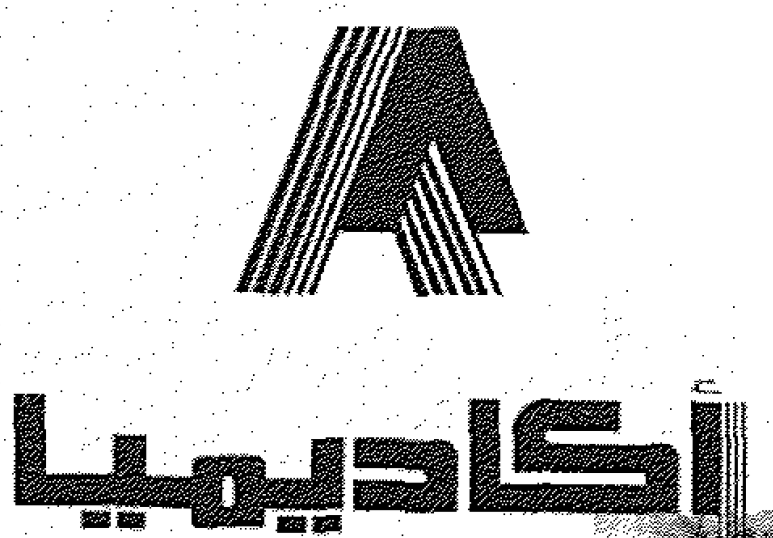


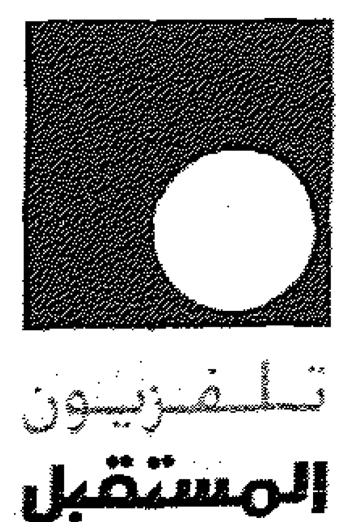
أسرار التغذية مع

مرجعك إلى الغذاء الصحي والقوام الرشيق

المقدّمة بقلم السيدة
نازك رفيق الحريري

تأليف
كارلا حبيب مراد







أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International s.a.r.l for Publishing and Printing

أسرار التغذية مع كارلا

ISBN: 9953-3-0083-6

Published and distributed by نشر وتوزيع

Academia International أكاديميا إنترناشيونال
Verdun St., Byblos Bank Bldg. شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
P.O.Box 113-6669 ص.ب
Beirut, Lebanon بيروت، لبنان
Tel. 01 800811 - 862905 - 800832 هاتف
Fax (009611) 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد إلكتروني

www.academiainternational.com

In collaboration with بالاشتراك مع

Future Television تلفزيون المستقبل
White House, Spears St. البيت الأبيض، شارع سبيرز
P.O.Box 136052
Beirut, Lebanon بيروت، لبنان
Tel (00961 1) 355355 هاتف
http://www.Future.com.lb

إهداء

لوالديّ اللّذين بفضلهما أنا ما عليه الآن؛

لزوجي الذي لولا مساندته لي لما كان هذا المشروع ممكناً؛

وأخيراً،
لولديّ ستيفاني و جو ، علّهما يفتخران بوالدتهما في المستقبل .

المقدّمة

بقلم السيدة نازك الحريري

إعلام من أجل ثقافة صحية حقيقية

منذ أن التقيت كتاب الدكتور صبري قباني الذي نشر لأول مرة في عام 1965 تحت عنوان هو المختصر المفيد بعينه : «الغذاء لا الدواء» وأنا أشجع كل ما يكتب عن التغذية في بلادنا العربية نتيجة للجهل الكبير القائم في مجتمعاتنا الشرقية حول الغذاء الذي نتناوله دون تفهم منا لحاجة أجسامنا منه.

يقول الدكتور قباني في كتابه الذي يعتبر المرجع الأول بين كتب التغذية : « لقد كان أجدادنا الأوائل . . . يأكلون عندما يجوعون، ويصدّون عن الطعام عندما يشعرون بالشبع، ويقصرون غذاءهم على لون أو لونين . . . ولما جاءت المدنية حملت معها أنواع المغريات والمقبّلات والتوابل والمهضّمات والمشهّيات لفتح الشهية عنوة . . . فيصيب الناس منها ما يحمل التخمة الى البطن، فيحيلها إلى مباءة فساد ومصدر تعفّنات، تبث السموم في الجسم. . . وبهذا نسينا الحكمة القائلة بأن الانسان لا يعيش بما يأكل، إنما بما يهضم بطنه ».

لقد تناسينا خلاصة تجارب العلماء وحكمهم التي بقيت حية في تراثنا بالرغم من مرور آلاف السنين حتى أننا تناسينا أيضاً قول الرسول الكريم : « ما ملأ ابن آدم وعاءً شرّاً من بطنه ».

ومن تلك الحكم نُذكّر بقول الطبيب العربي الشهير الكِنْدي : « المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء ». ولقد قال الإمام عليّ رضي الله عنه، « الأكل نصفه يقيت ونصفه يميت ». كما تُذكر حكمة أبوقراط الشهيرة قبل 2500 سنة : « المأكولات هي طبيبنا الأمثل » ...

في كتاب « الدليل الغذائي » الذي صدر في منتصف عام 2000 للأستاذ شفيق حداد قوله : « إن العادات في الطعام تغيرت كثيراً في عصرنا، ومن المؤسف أن الانسان يفضل العادات السيئة في الطعام على العادات الجيدة... من حسن حظ أجيالنا الخمسينية أنها تعيش بعادات غذائية شرق أوسطية، مقابل أولادنا الذين يعيشون بعادات عالمية تسيطر عليها العادات الغذائية لأميركا الشمالية ».

لقد أخذت في المدة الاخيرة تصدر في لبنان والبلدان العربية كتبٌ عن أنواع عديدة من وسائل الحماية والريجيم السريع لتخفيف الوزن، وهو أمر لا بأس به إذا كان مفصلاً على قياس جسم الانسان الفرد الذي يشكو من زيادة في وزنه.

المقدّمة:

إنما الذي أراه أهم من هذه الوسائل العابرة التي تلقى رواجاً لحين ثم يضعف هذا الرواج لتظهر معادلات أخرى بعد حين، هو خلق ثقافة غذائية شعبية عامة وفي سن مبكرة سواء بواسطة الكتب التي تتناول أنواع التغذية الفعلية التي تسيطر على حياتنا وما يجب الحماية منها أم عن طريق المدرسة وتعليم الجيل الجديد أصول التغذية وقيام ثقافة صحية حقيقية تكون زاد المواطن من أجل مستقبل أفضل له ولعائلته.

وأقول ذلك وأنا أرحب سلفاً بصدور كتاب جديد للسيدة كارلا حبيب مراد بعنوان « أسرار التغذية مع كارلا ». إن الرسالة الأساسية لهذا الكتاب هي أن الغذاء خيار فردي ، وأن بوسعنا تغيير عاداتنا الغذائية متى أدركنا كيف تؤثر على صحتنا. وهو يقدّم لنا كل المعلومات المتصلة بالعناصر الغذائية الضرورية والمقادير اليومية التي نحتاج إليها ، فضلاً عن ألوان الطعام التي تفي بهذه المتطلبات دون أن تحرمنا من لذّة المأكل والمشرب .

والسيدة كارلا ليست وجهاً جديداً على المواطنين، إذ هي منذ أن انضمت إلى أسرة عالم الصباح في تلفزيون « المستقبل » عام 1997 نقلت معرفتها وتجاربها في عيادتها الخاصة في مجال التغذية السريرية الى المشاهدين حيث تُعدّ وتقدِّم منذ ذلك الوقت فقرة التغذية التي تعطي للمشاهدين إرشادات في التغذية لكل أفراد الأسرة.

ولقد صدقت السيدة كارلا حبيب مراد حين أكدت أن الإعلام يبقى الوسيلة الأفضل لنشر الرسائل الصحية لخير الانسان والمجتمع.

لها وللإعلام تحية في أن تتحول الرسائل الصحية الى ثقافة صحية حقيقية تعم المجتمع لما فيه خير الانسان ... وخاصة في هذا الزمان !

نازك رفيق الحريري



شكر وتقدير

أود في البداية أن أعرب عن شكري وتقديري العميقين للسيدة **نازك رفيق الحريري** على تقديمها لهذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إنجاح هذا العمل وإظهاره بشكله الحالي، وأخص بالذكر :

شركة تلفزيون المستقبل
بشخص رئيس مجلس إدارتها الدكتور نديم المنلا على ثقته بي.

الأساتذة علي جابر وإيهاب حمود ورمزي جبيلي لمنحي فرصة الإطلال على الجمهور.

أسرة عالم الصباح لمساندتها ومؤازرتها الدائمين.

تانيا وباولا حبيب، شقيقتاي، لدعمهما وتشجيعهما المتواصل لي في إنجاز هذا العمل.

أسرة **أكاديميا إنترناشيونال** على العناية التي أولتها لمراجعة الكتاب وتصحيحه وإخراجه بهذا الشكل ونشره، وهي السبّاقة دائماً إلى نشر العلوم وتبسيطها ووضعها في متناول القرّاء العرب.

وأشكرك **أنت أيها القارىء والمشاهد الكريم**، لأن لولا ثقتك ووفائك لي لما استطعت إيصال علم التغذية إلى العالم العربي.

المحتوى

القسم الأول تعريف الغذاء

الفصل الأول : أهمية الغذاء الصحّي 16

الفصل الثاني : الهرم الغذائي 18
المجموعات الغذائية 19
إختبار: صحة غذائك اليومي 23

الفصل الثالث : المواد الأخرى التي تكوّن الغذاء 24
الكافيين: أشهر منشط عالميا 25
الألياف: الغلاف النباتي المسهّل الصحي 26
المـاء: المغذي الصامت الأكبر 30
الفيتامينات 32
المعادن 36
المواد الكيميائية في المأكولات 40

القسم الثاني لكل مرحلة غذاء

الفصل الأول : غذاء المرأة الحامل 46
الغذاء قبل الحمل 48
إختبار: زيادة الوزن خلال فترة الحمل 50
المغذيات الضرورية خلال فترة الحمل 51
حلول لبعض المشاكل التي لا مفر منها 55

الفصل الثاني : غذاء المرأة المرضع 60
بعض المعتقدات الشائعة 63

الفصل الثالث : غذاء الرضّع 66
الإرضاع من الثدي 68
الإرضاع من الزجاجة 72
كيفية إدخال الأطعمة المكمّلة 74
إرشادات عامة 77

الفصل الرابع : غذاء الطفل بعد عامه الأول 82
الطفل الذي يمتنع عن الطعام 84
الطفل الذي يكره اللحوم 86
الطفل الذي يكره الحليب 87

الفصل الخامس: غذاء المراهقين 88
الأخطاء الشائعة في غذاء المراهق 90
كيفية تفادي النقص بالمغذيات الأساسية 91
الوجبات السريعة 92

الفصل السادس: غذاء المرأة خلال فترة انقطاع الطمث (menopause) 94
عوارض سن الرجاء 96
مرض ترقق العظم (osteoporosis) 97
الزيادة في الوزن 101

المحتوى

أمراض القلب والشرايين 103
الهرمونات النباتية (phytoestrogen) 104
إختبار: هل أنت معرض للإصابة بمرض ترقق العظام ؟ 105

الفصل السابع : غذاء المسنّين 106

الفصل الثامن: غذاء الرياضيين 110
مرحلة التمرين 111
وجبة يوم المباراة (pre-game meal) 113
مرحلة ما بعد المباراة 115

القسم الثالث: الغذاء والوقاية من الأمراض

الفصل الأول: التغذية وأمراض القلب 120
إختبار: هل أنت معرّض لمرض القلب 122
الدهنيات في الدم 123
إرشادات لمن يشكو من نسب دهنيات مرتفعة في الدم 125
ضغط الدم المرتفع 127
حمية غذائية خاصة لضغط الدم المرتفع 129

الفصل الثاني : السّمنة والوزن الزائد 132
تعريف السمنة / أسباب السمنة 134
أنواع الأنظمة الغذائية المنحّفة 135
مخاطر الأنظمة الغذائية العشوائية 139
المحليات الاصطناعية / المأكولات المخفّفة(light food) 140
الأدوية المنحّفة 142
الحلول الأكيدة 145
السمنة عند الأطفال 148
الاضطرابات الغذائية 151
إختبار: ما هو مؤشر السمنة لديك 154
الرياضة وتخفيف الوزن 156

الفصل الثالث: مشكلة نقص الوزن 160
تعريف الوزن الناقص أو القليل / أسباب قلّة الوزن 161
بعض الاقتراحات لزيادة الوزن تدريجياً 162

الفصل الرابع: مشاكل فقر الدم 164
نقص الحديد 166
النظام الغذائي لمعالجة نقص الحديد 167

الفصل الخامس: مشاكل الجهاز الهضمي 170
الإمساك 172
الحرقة 173
النفخة والغازات 174
القرحة 176

الفصل السادس : الغذاء ومرض السرطان 178
النظام الغذائي للوقاية من السرطان 179
الأطعمة التي تحارب السرطان 181
النظام الغذائي لمريض السرطان 183

الفصل السابع : الغذاء وداء السكري 184
إرشادات عامة لمريض السكري 186
الأنظمة الغذائية لمريض السكري 186

الفصل الثامن : الحساسية الغذائية 190
عوارض الحساسية الغذائية، تشخيصها وعلاجها 192
الحساسية الغذائية عند الأطفال 193

الفصل التاسع : النظام الغذائي لعلاج النقرس 196
أسباب تراكم حمض اليوريك في الدم 197
النظام الغذائي لعلاج تراكم حمض اليوريك في الدم 198

الفصل العاشر : الداء الزلاقي (زلق الأمعاء) 200
ما هو الداء الزلاقي 201
الأطعمة المسموح بها في النظام الغذائي الخالي من الغلوتين 202
الأطعمة الممنوعة 202

القسم الرابع أنظمة غذائية خاصة

الفصل الأول : الأنظمة الغذائية الخالية من اللحوم 206
النظام النباتي الكلي 208
النظام الغذائي النباتي النصفي 209
الأغذية العضوية (organic food) 210
النظام الغذائي الحيوي العياني (macrobiotic) 210

الفصل الثاني : غذاؤك خلال شهر رمضان المبارك 214
المائدة المثالية 215
وجبة الإفطار المثالية 216
وجبة السحور المثالية 218
حلول لبعض المشاكل الصحيّة التي تواجه الصائم 219

الفصل الثالث : مرض جنون البقر 222
الفصل الرابع : سلامة الغذاء 226
الفصل الخامس : الطبخ الصحي 232
الفصل السادس : أطباق صحيّة للأطفال 268

الملاحق

كارلا حبيب مراد

ولدت في بيروت
أكملت دروسها الثانوية في مدرسة القديسة حنّة لراهبات المحبة - بيروت (Sainte Anne des Soeurs de Besançon)
التحقت بالجامعة الأميركية في بيروت حيث نالت شهادة البكالوريوس في علوم الغذاء والتغذية عام 1991 ومن ثم شهادة الماجستير بنفس الاختصاص عام 1994.
موضوع الماجستير: «الألياف الغذائية في الأطباق اللبنانية والعربية».
تدربت على المعاينات السريرية في الولايات المتحدة في مستشفى
Greater Baltimore Medical Center, Baltimore, Maryland, USA.
تابعت دورات تدريبية مع اليونيسيف وجمعية غوث الأطفال البريطاني (Save the Children Fund - UK) في مجال الصحة (الرضاعة من الثدي، التلاسيميا، الصحة العامة...).
عملت مع جمعية تنظيم الأسرة في لبنان في قسم الصحة.
تولت منصب رئيسة قسم الشؤون الصحيّة في مركز الخدمات الإنمائية برج البراجنة - وزارة الشؤون الاجتماعية - لبنان.
عملت كمستشارة في التغذية والصحة العامة مع جمعية غوث الأطفال البريطاني - لبنان.
عملت بين 1993 و 1996 أستاذة محاضرة في التغذية في كلية الصحة - الجامعة اللبنانية، ومدرسة التدريب الإجتماعي - جامعة القديس يوسف.
ابتدأت معايناتها في مجال التغذية السريرية عام 1994 (Clinical Nutrition) وما زالت حتى الآن في عيادتها الخاصة.
انضمت إلى أسرة عالم الصباح في تلفزيون المستقبل عام 1997 حيث تعدّ وتقدم منذ ذلك الوقت فقرة التغذية التي تعطي من خلالها للمشاهدين الناطقين باللغة العربية إرشادات في التغذية لكل أفراد الأسرة.
عضو في الجمعية اللبنانية لعلوم الغذاء والتغذية.
عضو في الجمعية الأميركية لعلوم الغذاء.
(American Overseas Dietetic Association)
شاركت في مؤتمرات عدّة في الولايات المتحدة وأوروبا وقبرص، وألقت محاضرات في لبنان والوطن العربي.
متأهلة ولها ولدان.

www.carla4diet.com

مقدّمة المؤلّف

يواجه الإنسان تحديات كثيرة خلال حياته...

منذ حوالي العام وضعت تحدّياً لنفسي ونجحت به.
فكما كانت فقرة التغذية، التي كنت وما زلت أقدّمها ضمن برنامج عالم الصباح في تلفزيون المستقبل منذ سنوات، مبادرة فريدة ورائدة نالت نجاحاً كبيراً لدى المشاهدين العرب في العالم، كذلك كان الأمر بالنسبة لكتابي «أسرار التغذية مع كارلا» الذي لاقى منذ صدوره رواجاً واسعاً ونجاحاً مطّرداً، بحيث تمّ إعادة طباعته عدة مرات خلال السنة الماضية.

أما الآن، ونزولاً عند طلب العديد منكم، أقدّم طبعة مزيدة ومنقّحة من «أسرار التغذية مع كارلا». وبما أنني على تواصل مستمرّ مع المشاهدين الأعزاء، وأحاول قدر المستطاع الإجابة عن تساؤلاتهم ومشاكلهم في أمور التغذية، أردت أن يكون ذلك قائماً مع قرّائي الكرام.

وقد أضفت إلى هذه الطبعة فصولاً ومعلومات جديدة، بالإضافة إلى بعض الملاحق والجداول العلمية.

أخيراً، مع التأكيد على أن الإعلام يبقى الوسيلة الأفضل لنشر الرسائل الصحية لخير الإنسان والمجتمع، أشكر كل من ساهم في إيصال هذا العلم لي..

وأتمنى أن يكون هذا الكتاب مرجعاً في التغذية وبرنامجاً كاملاً لنظام حياتي لكل أفراد العائلة على اختلاف أعمارهم وأوضاعهم الصحية.





القسم الأول

تعريف الغذاء

الفصل الأول : أهمية الغذاء الصحي
الفصل الثاني : الهرم الغذائي
الفصل الثالث : المواد الأخرى التي تكوّن الغذاء



الفصل الأول أهمية الغذاء الصحّي

أهمية الغذاء الصحّي

الغذاء هو المادة الوحيدة التي تجمع دائماً بين اللذة والحاجة. فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتكاثر والتجدد. كما أن الغذاء كان وسيبقى محور الحياة. فالوجبات الأساسية تنظم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء تكون دوماً حول مائدة الطعام.

تلعب التغذية دوراً أساسياً في صحة الإنسان. وكثير من أمراض العصر، كمرض القلب والسرطان والسكري والسمنة، لها علاقة مباشرة بنوعية غذائنا. لهذه الأسباب انصبّت كل جهود المنتجين لتأمين نوعية غذاء جيّدة وكمية كافية للجنس البشري.

أكبر مثل على ذلك المأكولات العضوية (organic food)، وهي كناية عن منتوجات زراعية: فاكهة، خضر، حبوب، تمّت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسماد الكيميائي. وتشمل أيضاً تربية المواشي والدجاج حسب الأساليب التقليدية (علف طبيعي خالٍ من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.

تخضع هذه المنتوجات لرقابة شديدة في بلاد الغرب، خاصة أن ثمنها مرتفع. أما في المنطقة العربية، فتبقى زراعة المأكولات العضوية ضمن نطاق شخصي ومحدود، لا يكفي الاستهلاك العام. لكن نتيجة للطلب المتزايد على المنتوجات الصحيّة، فإن مستقبل الزراعة العضوية في لبنان والمنطقة العربية آيل إلى ازدهار.

أما الصناعة الزراعية الأحدث فهي المواد الغذائية المعدّلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تمّ تغيير تركيبتها الجينية لتعطي منتوجات زراعية بكمية أكبر ونوعية أفضل وكلفة أقل. فقد أصبح من الممكن مثلاً إنتاج نوع من البطاطا يمتص كمية زيت أقل خلال القلي، أو صنف من البندورة يحتوي على نسب مرتفعة من الفيتامين.

والمنتوجات الغذائية المعدلة جينياً الأكثر انتشاراً هي الذرة والصويا. لكن الجدال ما زال قائماً حول تأثير المواد المعدلة جينياً على صحة الإنسان. فبعض الجهات المختصة تدين هذه الزراعة وتحاربها، إذ إنها تخرج عن الطبيعة المألوفة للبشر.

إن كلمة السرّ لتغذية صحيّة تكمن في الاعتدال بكمية الطعام المستهلكة، والتنويع من الأصناف المتوفرة، والتوازن بين جميع المغذّيات. إذ لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع المغذيات الضرورية، ولا يوجد غذاء يغني عن غيره.



في سبيل صحة جيدة، يجب أن يؤمّن غذاؤنا يومياً حسب النسب التالية:

- 15% إلى 20% من الأطعمة البروتينية.
- 15% إلى 30% من الدهنيات.
- 50% إلى 65% من النشويات.

بالإضافة إلى الفيتامينات، والأملاح المعدنية، ومواد ضرورية أخرى موجودة في أطعمة عديدة.



لقد سئلت مراراً:
ما هي الطريقة الأفضل لغذاء يومي متوازن يقي من الأمراض ويؤمّن كل حاجات الإنسان من المغذيات. وكان جوابي دوماً: الهرم الغذائي.

الفصل الثاني

الهرم الغذائي

الهــرم الغذائـــي

ما هو الهــرم الغذائـــي؟

لسنين عديدة سابقة اتفق الاختصاصيون على تقسيم الغذاء إلى أربع مجموعات أساسية: مجموعة الحبوب، والفاكهة والخضر، والحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم.

إنما نظراً إلى تكاثر الدراسات التي تشير إلى علاقة العادات الغذائية السيئة بظهور الكثير من أمراض العصر، تحوّلت هذه المجموعات الأربعة إلى دليل الغذاء اليومي، أو الهرم الغذائي.

يختلف الهرم الغذائي عن الخطة القديمة بتقسيم مجموعة الفاكهة والخضر كل على حدة، فيصبح لدينا خمس مجموعات، وإضافة مجموعة سادسة تحوي الدهنيّات والزيوت والسكريّات التي يجب أن نستهلكها بكميات قليلة جداً.

يمكن أن نتبع هذا الغذاء ابتداءً من عمر سنتين، وتختلف كمية الحصص من كل مجموعة باختلاف الأعمار.

فالنسبة الأقل تناسب الأطفال من عمر 4 إلى 6 سنوات، بينما النسب المعتدلة تناسب السيدات، أما الكميات الأكثر فننصح بها المراهقين والرجال. والهدف من كل ذلك هو أن نستهلك يومياً العدد المناسب من الحصص من كل مجموعة.

المجموعــات الغذائية

نبدأ من أسفل الهرم الغذائي:

مجموعة الحبوب (أو النشويات)

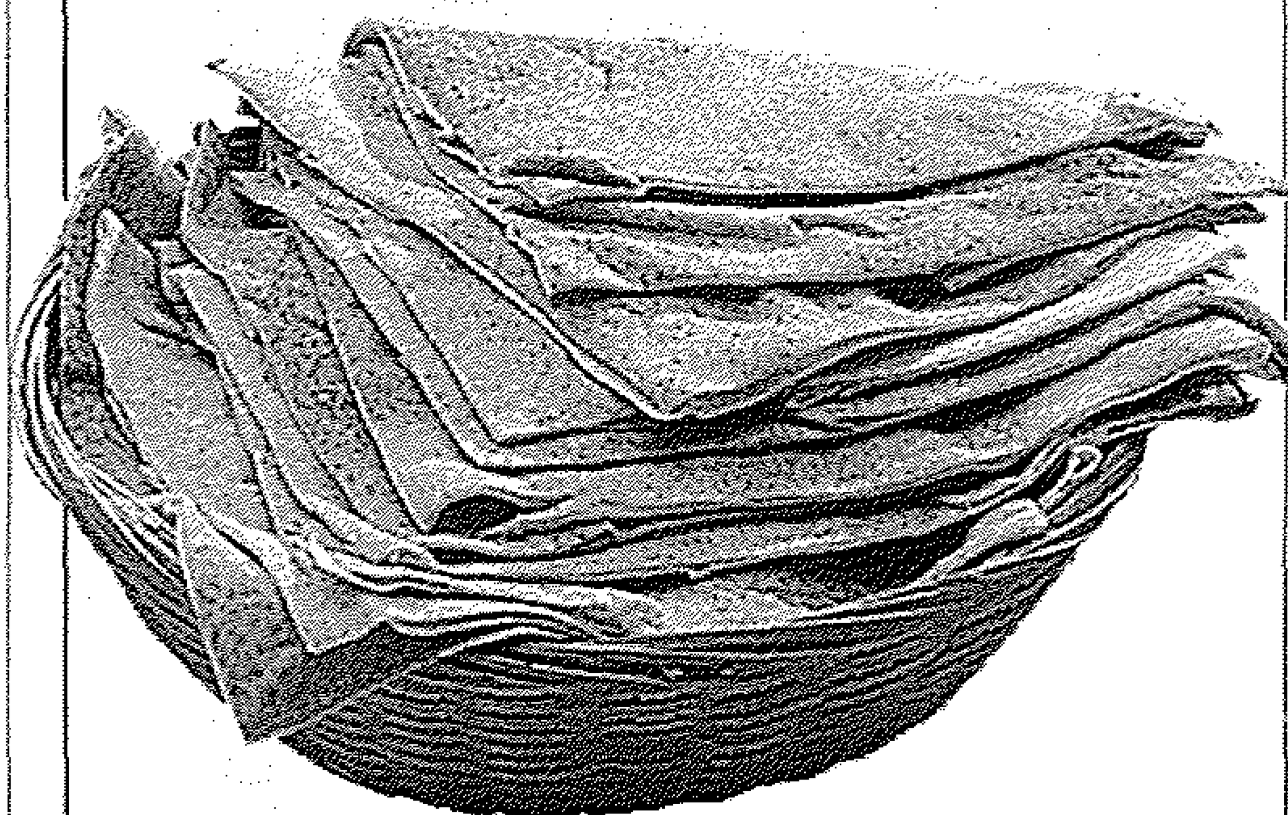
تشمل كل أنواع الحبوب: قمح، أرزّ، ذرة، شعير، بالإضافة إلى البطاطا، إذ إن هذا النوع من الخضر يحتوي على نسبة عالية من النشويات.

تحتل هذه المجموعة أسفل الهرم، لأن مكوناتها تشكل قوام غذاء الإنسان، ويجب أن نستهلك منها أكثر من أي مجموعة أخرى. أما كمية الحصص التي ننصح بها يومياً فتتراوح بين 6 و 11 حصة حسب العمر والوضع الصحي.

ما هي الحصة؟

- ربع رغيف خبز أبيض.
- نصف رغيف خبز نخالة.
- نصف كوب أرزّ، أو معكرونة، أو برغل مطبوخ.
- قطعة توست.
- قطعتان من البسكويت الهشّ (كراكر).
- حبة بطاطا متوسطة الحجم.

تؤمن هذه المجموعة للغذاء اليومي حاجته من النشويات، والفيتامينات، وأملاح معدنية مثل المغنيزيوم بالإضافة إلى الألياف.





النشويات المركّبة

سكريات بطيئة الامتصاص نجدها في الحبوب والبقوليات، تتكسر داخل الأمعاء وتتحول إلى السكر الذي يمتصه الدم، أي الغلوكوز أو سكّر الدم.

السكّر البسيط

هو سكر سريع الامتصاص مثل الغلوكوز (glucose)، بالإضافة إلى:
الفروكتوز (fructose) أو سكر الفاكهة
الغلاكتوز (galactose) أو سكر الحليب

السكروز (sucrose)

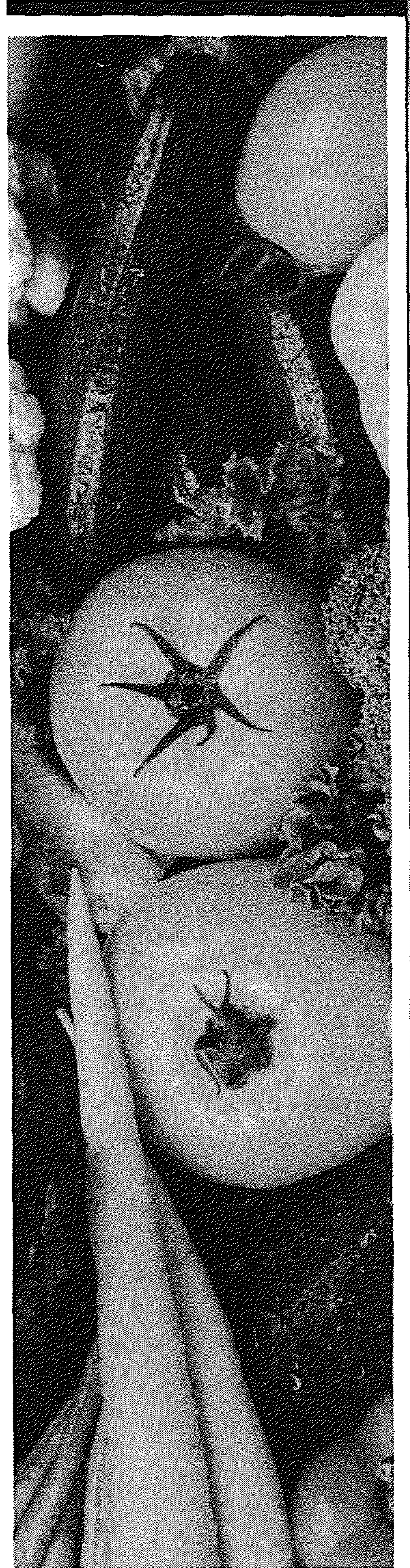
وهو سكر المائدة، يتألف من جزيئة غلوكوز + فروكتوز، نستخرجه من قصب السكر والشمندر السكري، ويدخل في تصنيع كل الحلويات الأجنبية والعربية والسكاكر.

دورها في الجسم

تؤمن النشويات والسكريات الطاقة اللازمة للجسم، ومن دونها يصعب على الإنسان الحركة والعمل بشكل جيد. وعندما تفيض هذه الطاقة عن الحاجة اليومية، تخزن في الجسم على شكل دهنيات.

السعرات الحرارية (الكالوري)

يعطي كل غرام من النشويات أو السكريات 4 سعرات حرارية.



مجموعة الخضر

تلي مجموعة الخضر المجموعة السابقة من حيث الكمية، إذ أن الحصص التي يجب علينا أن نتناولها يومياً يجب أن لا تقل عن 3 أو 5 حصص. وقليل من الأشخاص يتأمن في غذائهم اليومي هذا القدر من الخضر.

وتشير كل الدراسات الحديثة إلى أن إضافة الخضر إلى نظامنا الغذائي يقي ويعالج أمراضاً كثيرة، كأمراض القلب والشرايين، والأورام السرطانية، والسمنة. كما أنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة. تؤمن هذه المجموعة بالإضافة إلى الألياف، عدداً كبيراً من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

تشمل الحصة

- كوباً من الخضر الطازجة: خسّ، نعناع، ملفوف، قنّبيط (قرنبيط)، بقدونس، بندورة، وغيرها.
- نصف كوب من الخضر المطبوخة: لوبياء، سبانخ، هندباء، بامية، كوسى، باذنجان، وغيرها.



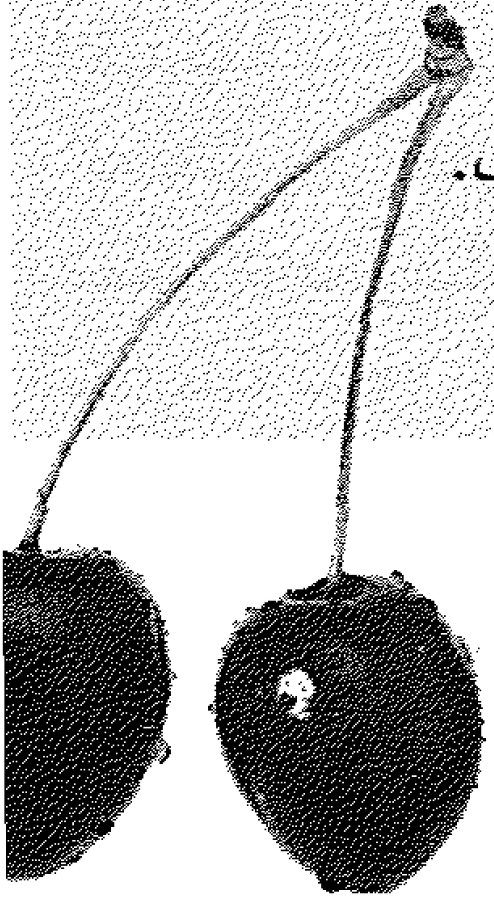
مجموعة الفاكهة

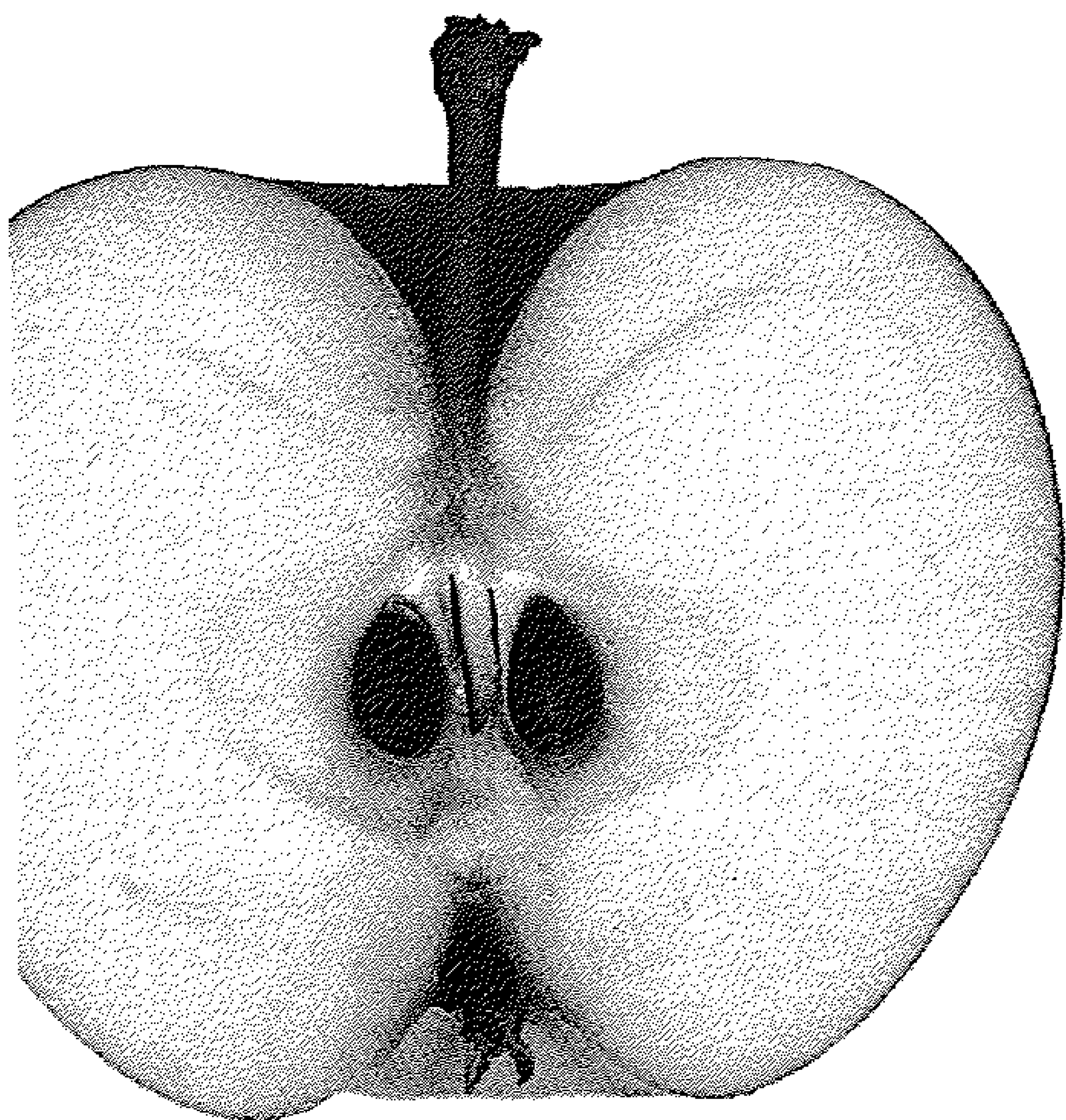
لا تقل هذه المجموعة أهمية عن المجموعة السابقة، وهي تختلف عنها فقط بأنها تعطي بالإضافة إلى الفيتامينات، والأملاح المعدنية والألياف، نسبة من السكر.

يجب أن نستهلك يومياً ما لا يقل عن حصتين إلى 4 حصص من الفاكهة.

الحصة هي:

- حبة تفاح.
- 200 غرام من البطيخ.
- موزة صغيرة.
- 2 أو 3 حبات من المشمش.
- برتقالة.
- 15 حبّة كرز أو عنب.
- نصف حبة مانغو.
- حبتان من الكيوي.





مجموعة الحليب

تكمن أهمية هذه المجموعة في غناها بمادتي البروتين والكالسيوم. فالحليب ومشتقاته أفضل مصدر للكالسيوم من حيث الكمية والنوعية.

تتراوح نسبة الحصص من اثنتين إلى ثلاث يومياً، مع العلم أن السيدات الحوامل، والمرضعات، والأطفال، والسيدات في عمر الخمسين، بحاجة إلى ثلاث حصص يومياً على الأقل.

توازي الحصة الواحدة:
كوباً من الحليب أو اللبن الزبادي، أو قطعتين من الجبن، أو ملعقتين من اللبنة.





مجموعة اللحوم وبدائلها

وهي اللحوم، والأسماك، والدواجن، والبيض، والبقوليات، وتؤمن لجسم الإنسان حاجته من البروتينات والأملاح المعدنية، وأهمها الحديد.

ذلك أن مادة الحديد الموجودة في عالم النبات (كالسبانخ) لا يمتصها الجسم بشكل مناسب. ولكي نؤمن الكمية اللازمة من هذا المعدن بالإضافة إلى البروتينات الجيدة علينا أن نستهلك يومياً حصتين أو ثلاثاً من المجموعة المذكورة.

تساوي الحصة الواحدة:
- 100 غ من اللحم أو الدجاج أو السمك
- بيضة واحدة
- 1/2 كوب مطبوخ من العدس، أو الحمص، أو الفاصوليا، أو الفول.





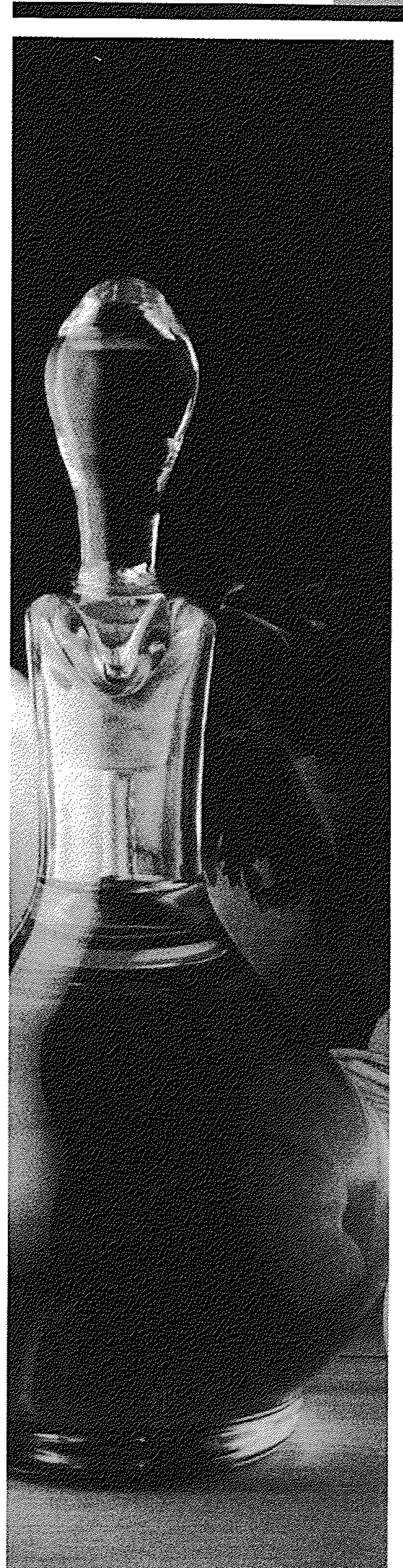
الأحماض الأمينية
يتألف البروتين من كتل تدعى أحماضاً أمينية. وهناك 32 حمضاً أمينياً.
(تتشابك الأحماض الأمينية مع بعضها لتشكل بروتينيات مختلفة).

الأحماض الأمينية الأساسية
يبلغ عددها تسعة، لا يصنعها جسم الإنسان، ويؤمنها الغذاء فقط.

البروتين الكامل
هو البروتين الذي يحتوي على الأحماض الأمينية التسعة الضرورية.
البروتين الحيواني: بروتين كامل (البيض. اللحوم. الحليب ومشتقاته)
البروتين النباتي: بروتين غير كامل، إذ ينقصه واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الضرورية (الحبوب والبقوليات).

دورها في الجسم
تساعد على النمو الطبيعي للخلايا والأعضاء، وإصلاح وبناء خلايا وأعضاء الجسم (الشعر، الأظافر، والجلد...).

السعرات الحرارية (الكالوري)
كل غرام من البروتين يعطي 4 سعرات حرارية.



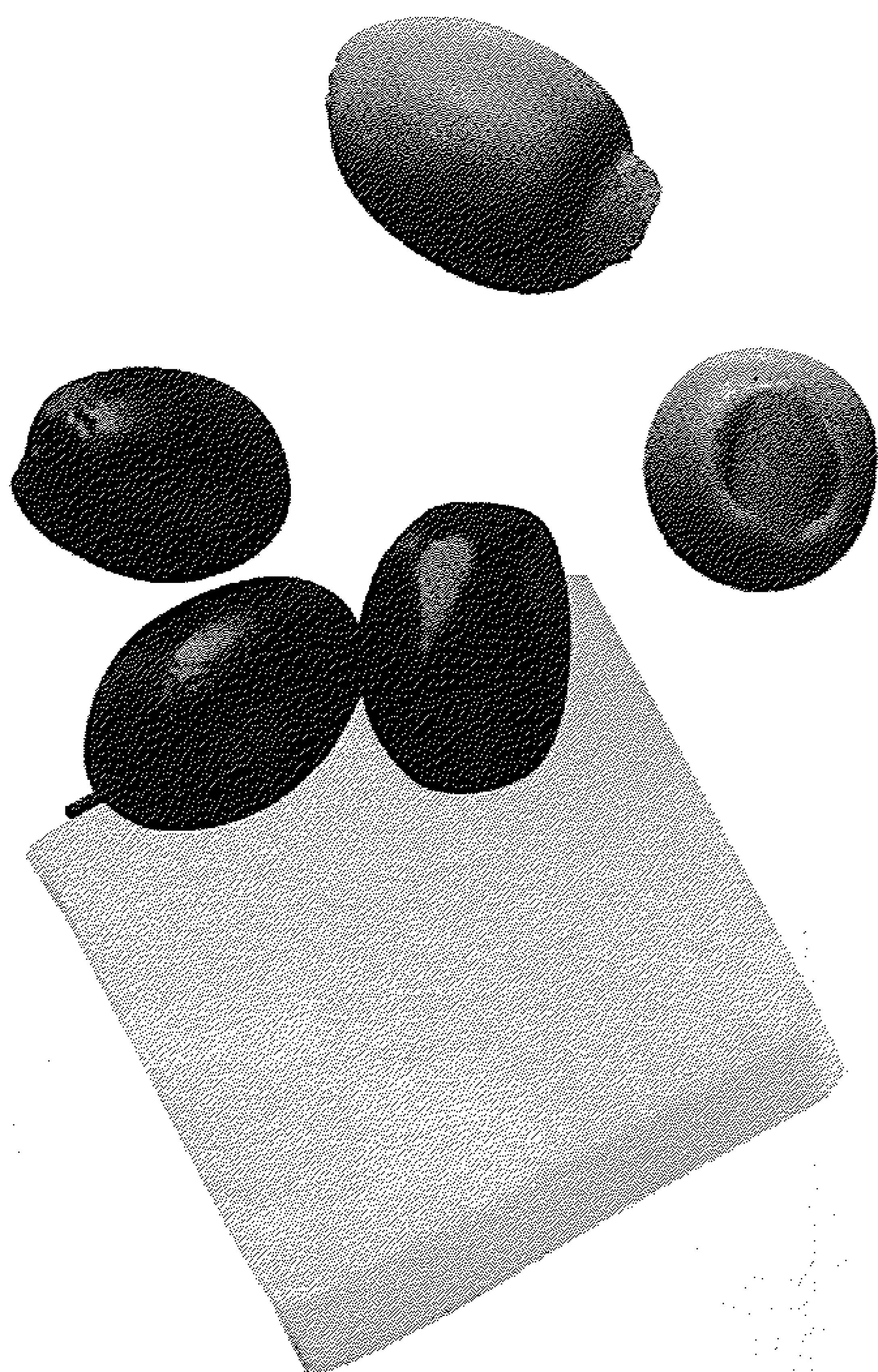
مجموعة الزيوت والدهنيات والسكريات

نصل إلى أعلى الهرم وإلى أخطر مجموعة على الصحة والرشاقة على السواء. وتتفق كل المدارس العلمية على أن تناول المأكولات من هذه المجموعة يجب أن يكون نادراً وبكميات قليلة جداً، وذلك لغناها بالسعرات الحرارية والدهنيات.

ولسوء الحظ فإن هذه المجموعة تشمل أكثرية الطيّبات والمآكل اللذيذة: كالحلويات العربية والأجنبية، والمقالي، والسكاكر، والزبدة، والسمن، كي لا نذكر إلا القليل منها.

الحصة الواحدة هي:

- ملعقة صغيرة من الزيت النباتي أو من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الزبدة أو السمنة
- ملعقة صغيرة من المايونيز
- 5 إلى 10 حبّات زيتون



الدهنيّات المشبعة

وهي دهنيات صلبة ومصدرها حيواني.
من اللحوم: الألية . السمنة.
من الحليب: الزبدة
من الدواجن: الجلد
من البيض: الصفار
وبعضها الآخر مصدره نباتي، مثل زيت جوز الهند، وزيت النخيل.

مخاطرها

يساهم الاستهلاك الزائد للدهنيات المشبعة في تصلّب وانسداد الشرايين، ويزيد من نسبة حدوث أمراض القلب، والأورام السرطانية، وضغط الدم المرتفع، والوزن الزائد، والسمنة.

الدهنيات غير المشبعة

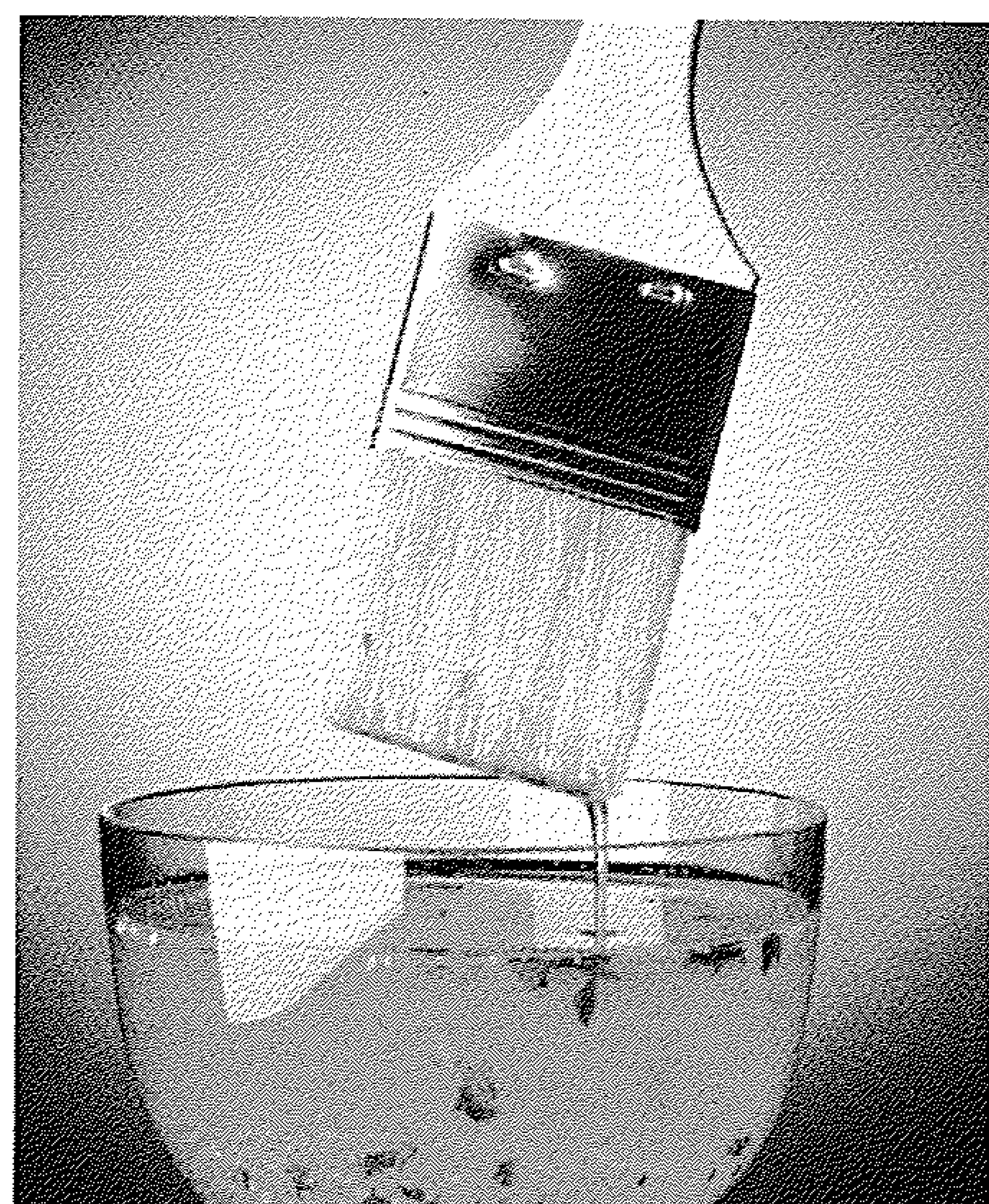
وهي زيوت نباتية: زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت الزيتون.
زيت مستخرج من لحم السمك: سمك السلمون، سمك التون.
لا تسبب هذه الزيوت، على عكس الدهنيات المشبعة، أي انسداد في الشرايين، بل إنها تحميها، خاصة زيت الزيتون وزيت السمك. لكنها تعطي نفس السعرات الحرارية: فملعقة الزبدة أو ملعقة زيت الزيتون تعطي 45 وحدة حرارية.

دورها في الجسم

تحمي الأعضاء الداخلية، وتشكل طبقة واقية بعد الجلد.
تؤمن للجسم الفيتامينات A و D و E و K

سعرات حرارية

يعطي كل غرام من الدهنيات 9 سعرات حرارية لذلك يجب أن نستهلك منها باعتدال، إذ إن كثرتها تزيد من الوزن.

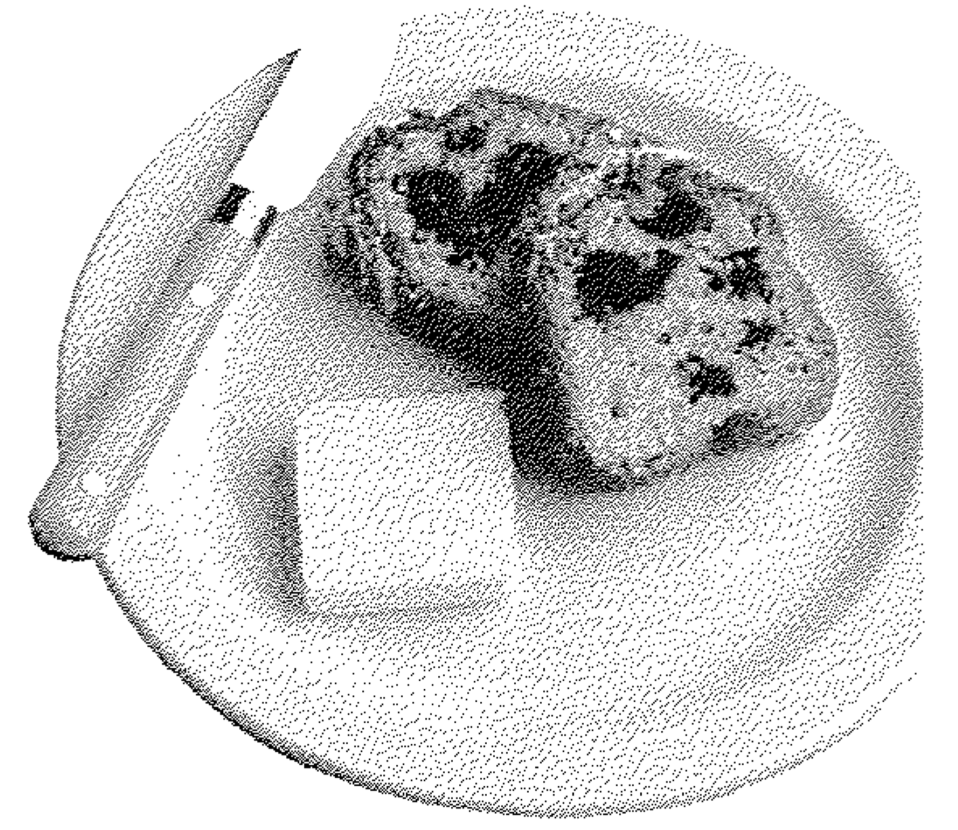




إختبر صحة غذائـك اليومي

دوّن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من المجموعات الغذائية الستة وقارنها بالجدول التالي:

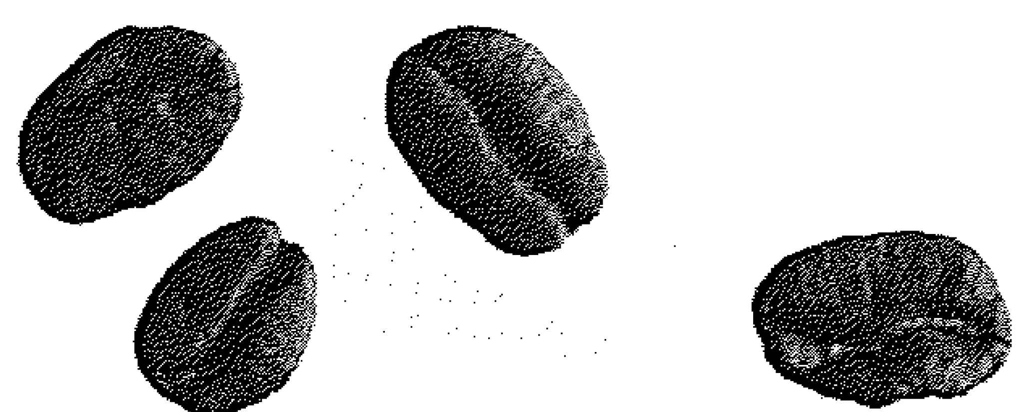




	كمية غير مناسبة	كمية مقبولة	كمية جيدة
مجموعة الخبز والنشويات	أقلّ من 4 حصص أو أكثر من 11 حصة	5 حصص	6 حصص
مجموعة الخضار	أقلّ من حصتين	3 حصص	4 حصص
مجموعة الفاكهة	أقلّ من حصتين	حصّتان	3 حصص
مجموعة الحليب ومشتقاته	أقلّ من حصة	حصة	حصّتان
مجموعة اللحوم	أكثر من 3 حصص	حصّتان	3 حصص متنوعة (لحوم، أسماك، بقوليات)
مجموعة الزيوت، الدهنيات والسكريات	أكثر من 5 حصص	4 حصص	3 حصص

الفصل الثالث

المواد الأخرى التي تكوّن الغذاء



المواد الأخرى التي تكوّن الغذاء

الكــافيين: أشهر منشط عالميــاً

كثير من الأشخاص يصعب عليهم بدء نهارهم من دون فنجان قهوة. وكثير منا يستيقظ على رائحة فنجان قهوة.

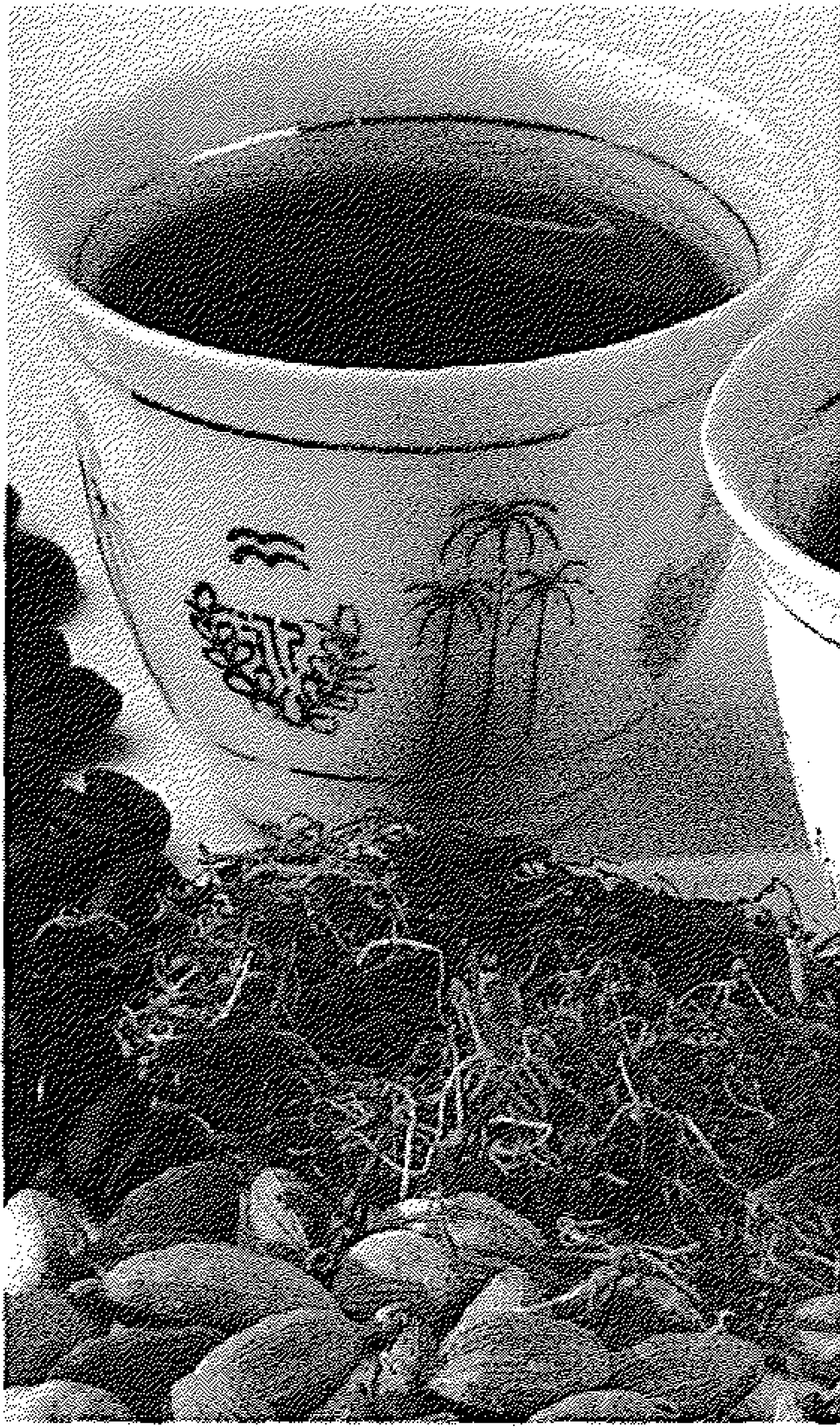
مادة الكافيين ليست مضرة كما يعتقد البعض، وإذا كنت من محبي الاصطباح بفنجان قهوة، فلست مجبراً على التوقف شريطة الإعتدال.
تُصنّف مادة الكافيين كمنشط، فهي توقظ خلايا الدماغ، ولكنها إذا أخذت بكميات كبيرة فمن الممكن أن تزيد دقّات القلب، وتسبب الأرق والقلق عند بعض الأشخاص. وعندما نقول استهلاك الكافيين باعتدال نقصد فنجانين أو ثلاثة فناجين من القهوة يومياً، أو ما يعادل 300 مليغرام من الكافيين.

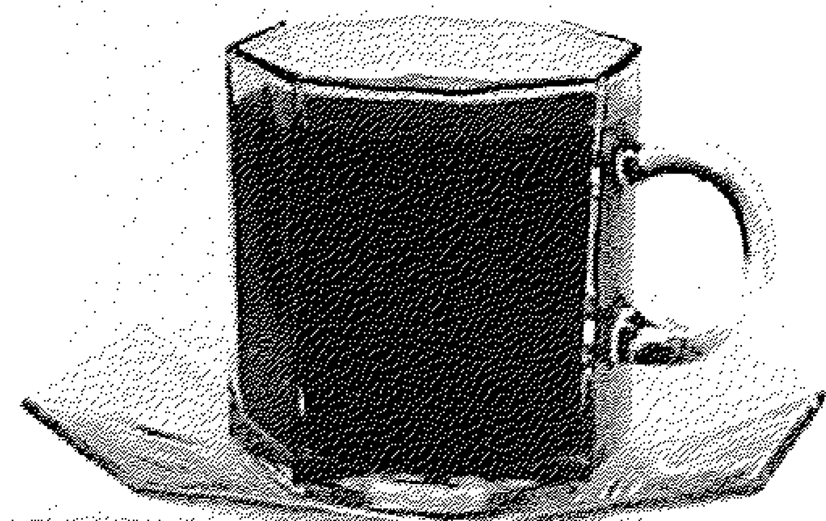
خلال الاجتماع السنوي الثاني والثمانين لاختصاصيي التغذية، الذي انعقد في أتلانتا في الولايات المتحدة الأميركية، أكّد الباحثون أن مادة الكافيين ليست مسؤولة عن كثير من الأمراض، كما اتهمت سابقاً، فهي لا تسبب أية أورام سرطانية في المعدة، أو المصران، أو الكبد، أو الثدي. كما أنها لا تزيد من خطر أمراض القلب والشرايين، لكنها يمكن أن ترفع ضغط الدم بعض الشيء في حال استهلكت بكميات كبيرة.

إضافة لذلك، فقد بات من المؤكد أن مادة الكافيين لا تسبب مرض القرحة. إنما الأشخاص المصابون بهذا المرض، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يشكون من الحرقة، قد يتأذون أو ينزعجون من فنجان قهوة أو شاي.

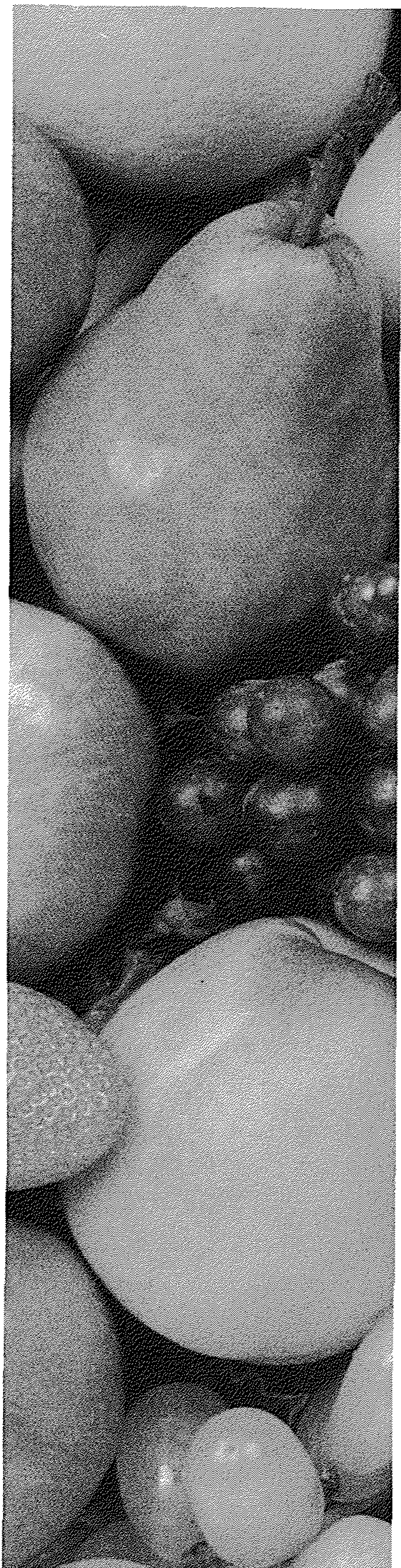
أما بالنسبة للسيدات الحوامل، فإن مادة الكافيين لم تعد ممنوعة عليهن. لكن الأبحاث تقول إن شرب الكافيين خلال الحمل قد يخفض وزن الجنين عند الولادة، ويؤخر نمو الطفل لاحقاً. لذلك فالاعتدال خلال فترة الحمل ما زال ضرورياً.

أخيراً لكل الأشخاص الذين يشكون من الأرق، خاصة بعد فنجان قهوة نعلمهم بالآتي:
تختلف سرعة امتصاص الجسم للكافيين من شخص لآخر، وبحسب الكمية المستهلكة. وكل هذه الكمية تصل إلى خلايا الجسم خلال ربع ساعة أو 45 دقيقة، ويتخلص الجسم من نصف الكمية المستهلكة خلال ثلاث ساعات، وعند تناول مادة الكافيين بشكل مستمر يمكن أن يتكيّف الجسم معها وأن لا يتأثر بها.
ويجدر الذكر أن بعض الأشخاص يمكن أن يدمنوا على مادة الكافيين، وفي حال الامتناع عنها يصابون بعوارض النقص كوجع الرأس، والانفعال العصبي، والتعب.



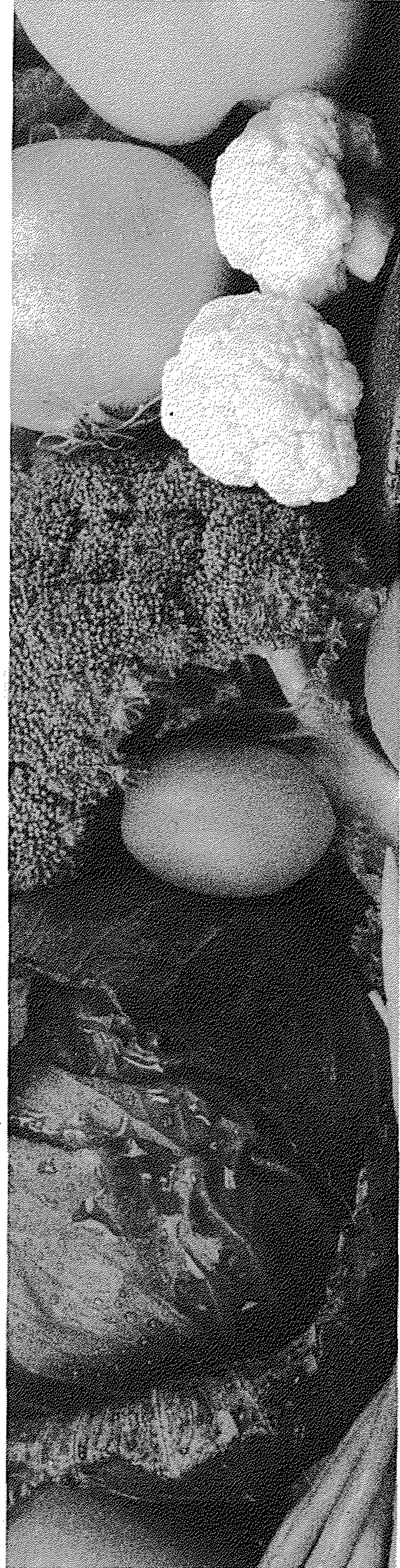


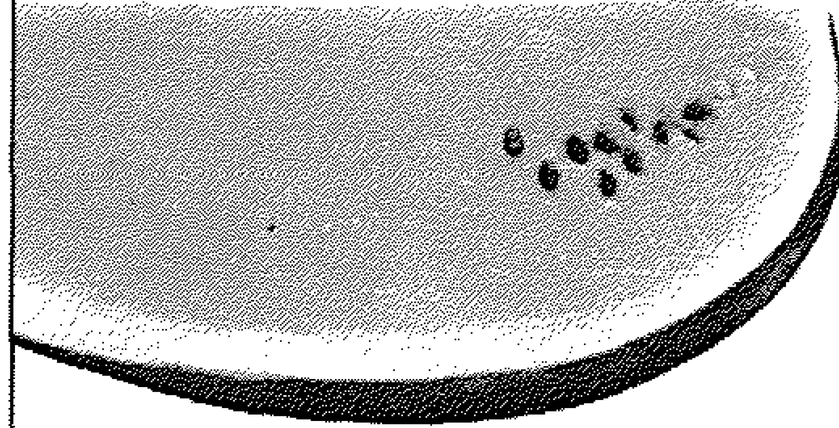
تتراوح نسب الكافيين على النحو التالي:
- فنجان قهوة تركي: 110 - 135 ملغ
- فنجان قهوة أميركي: 64 - 124 ملغ
- فنجان شاي: 20 - 90 ملغ
- لوح شوكولا بالحليب: 7 ملغ
- كوب مشروبات غازية: 35 - 55 ملغ...



الأليـــاف: الغلاف النبـــاتي المسهّل الصحي

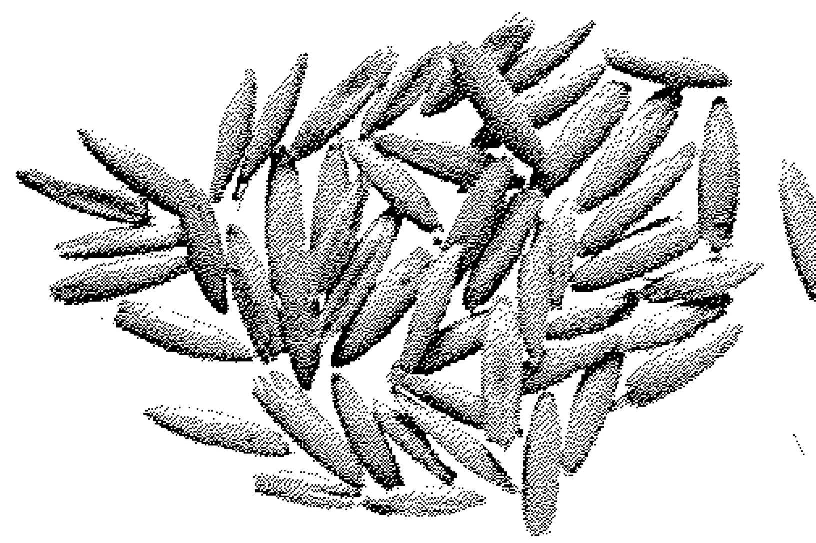
إن العالم النباتي غني بالألياف، بل إنه المصدر الوحيد لهذه المواد. فغلاف الحبوب والبقوليات بالإضافة إلى قشرة الفاكهة والخضر غنية بها. ولا يهضم جسم الإنسان الألياف بل يتخلص منها من خلال البراز. وهي نوعان:





1 . ألياف قابلة للذوبان (soluble fiber)

ونجدها في البقوليات: الحمص، والفول، والعدس، والفاصوليا.
وفي الفاكهة: التفاح، والإجاص، والكرز، والبطيخ، والشمام، والمشمش، والخوخ، والدراق...
وفي الخضر: الملفوف، والقنبيط، والسبانخ، واللوبياء، والكوسا، والباذنجان، والبقدونس.
وبعض الحبوب: كالشعير، والشوفان.



2 . ألياف غير قابلة للذوبان (insoluble fiber)

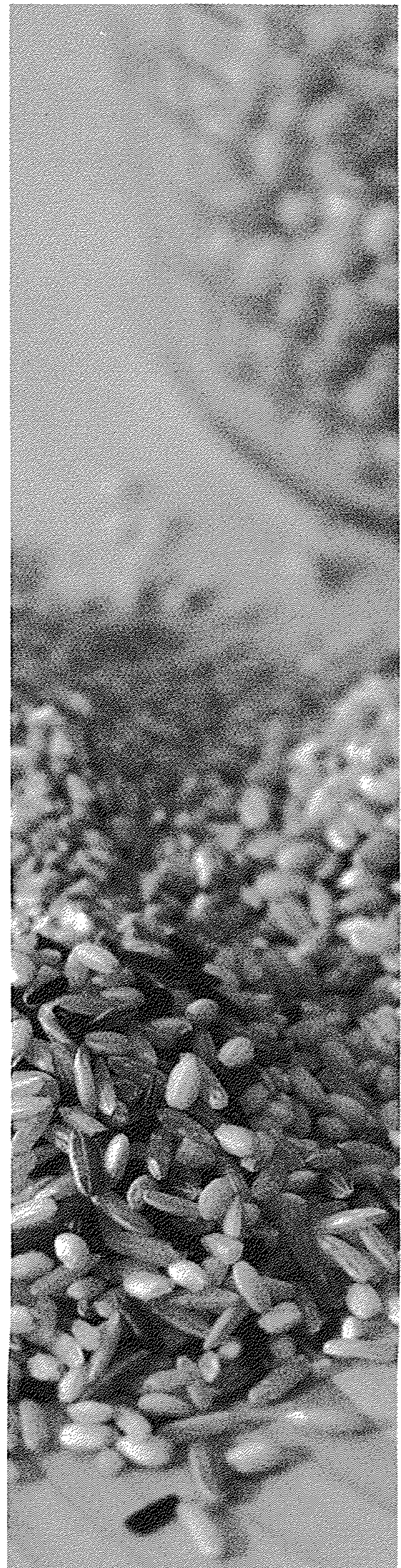
وتؤلف غلاف الحبوب: كنخالة القمح، والأرز، والبقوليات.



لِمَ كل هذا الاهتمام بمواد تنتهي عادة في سلّة النفايات؟

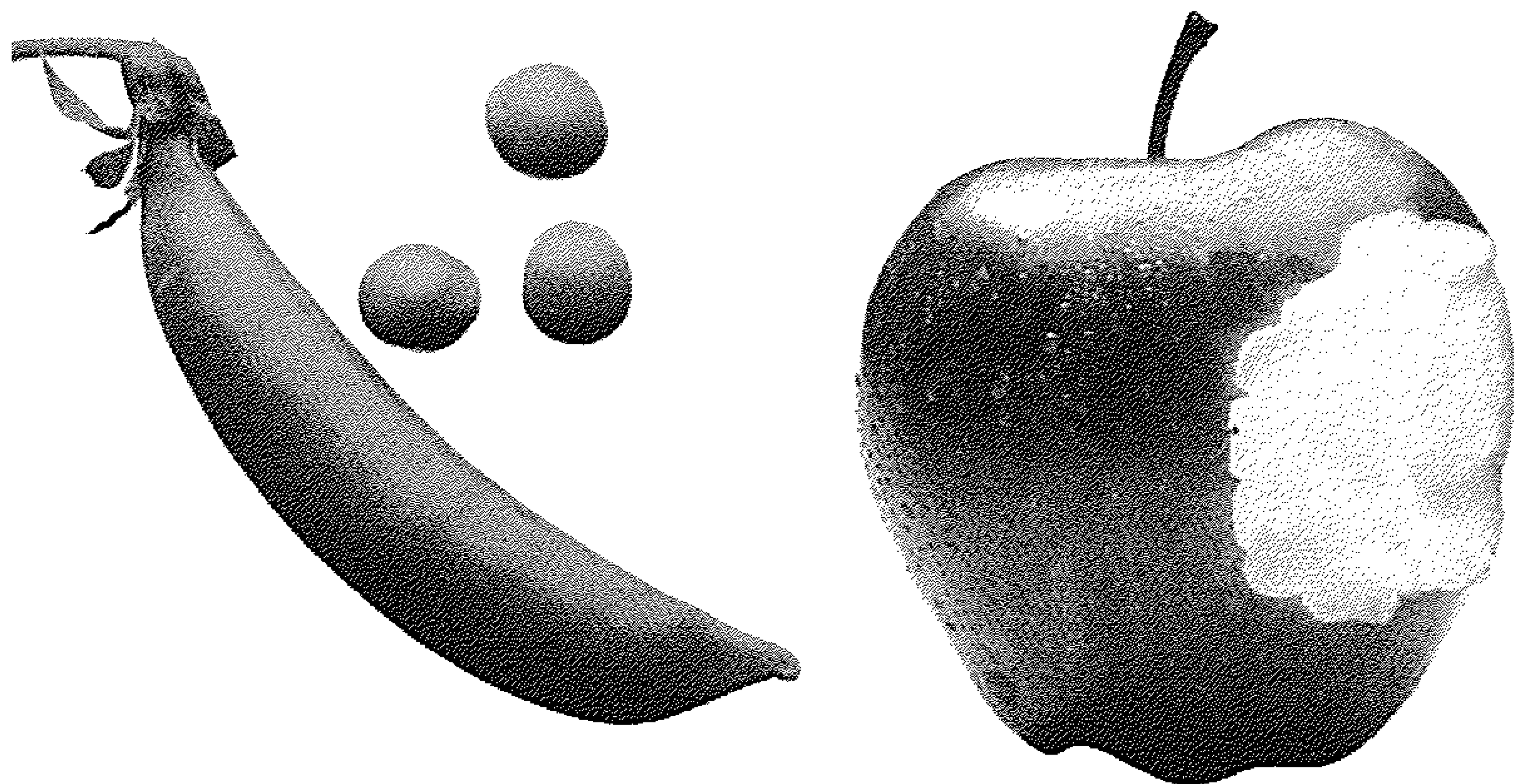
إن الألياف لا تشكل مغذيات ضرورية لجسم الإنسان كالفيتامينات أو الأملاح المعدنية أو البروتينات، لكن دورها أساسي، إذ إنها تساهم في الوقاية من أمراض عديدة وفي علاجها.

فالنظام الغذائي الغنيّ بالألياف يساهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكّر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في عملية إنقاص الوزن. وبعض الألياف، وخاصة تلك القابلة للذوبان، تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر، يسهل عملية التبرُّز ويمتص الأوساخ داخل الأمعاء معالجاً بذلك مشاكل الإمساك والبواسير، وواقياً من الأورام السرطانية التي يمكن أن تفتك بالمصران.



إن الإرشادات تدعو إلى استهلاك حوالي 35 غ من الألياف يومياً عن طريق:

1. استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.
2. تناول الأرزّ والمعكرونة السمراء بدل البيضاء، على الأقل مرة في الأسبوع.
3. استهلاك الفاكهة مع قشرتها بدل العصير.
4. إدخال صحن سلطة مع الوجبتين الأساسيتين يومياً.
5. تناول طبق مؤلّف من البقوليات، كالمجدّرة، أو يخنات الفاصولياء والبازيلا، مرتين أو أكثر في الأسبوع.



إذا كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون الألياف أبداً، عليك بإدخالها ضمن غذائك اليومي تدريجياً كي لا تحمّل المصران عبئاً كبيراً دفعة واحدة، ولتجنب النفخة والغازات.

ولا بد من تنبيه الأشخاص الذين يستهلكون الألياف على شكل جرعات إضافية - أقراص أو مساحيق - إلى أن كثرتها يمكن أن تعيق امتصاص بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد، والمغنيزيوم، والكالسيوم، والزنك.

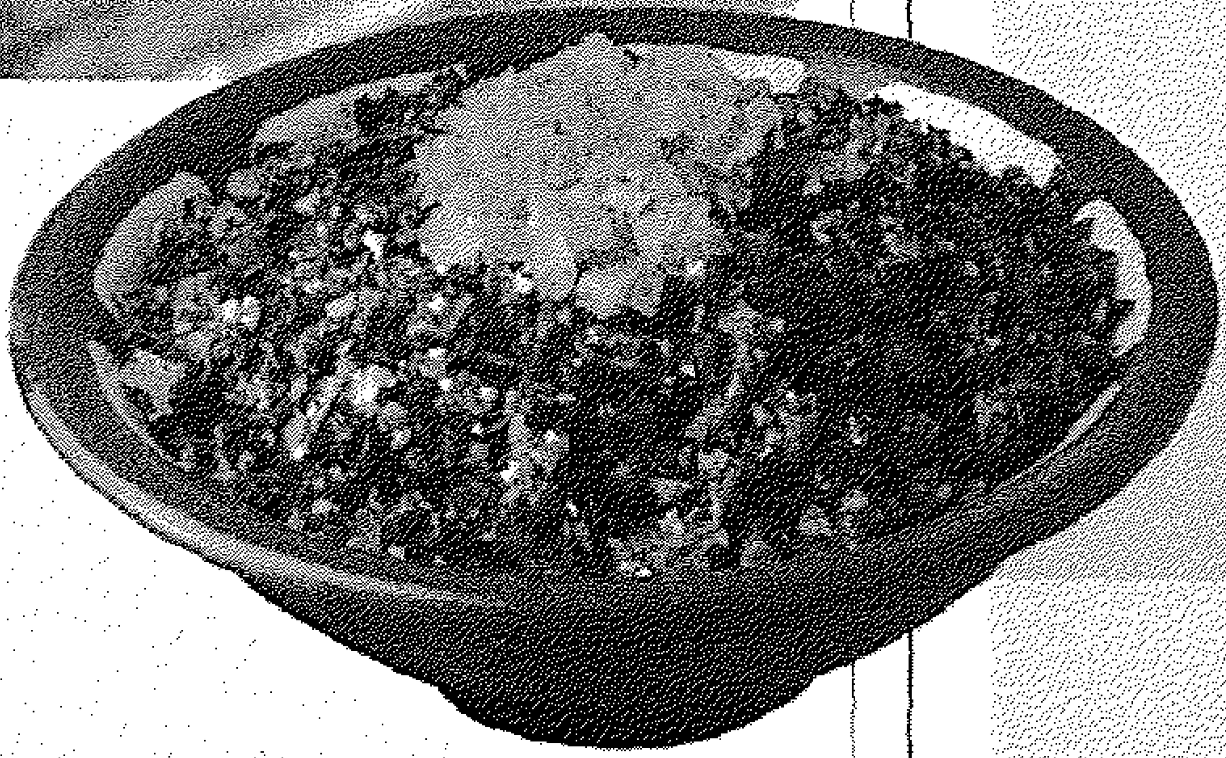
في حال ضرورة استهلاكها بسبب مشكلة مرضية معينة - كالإمساك - من الأفضل تناولها خارج الوجبات.

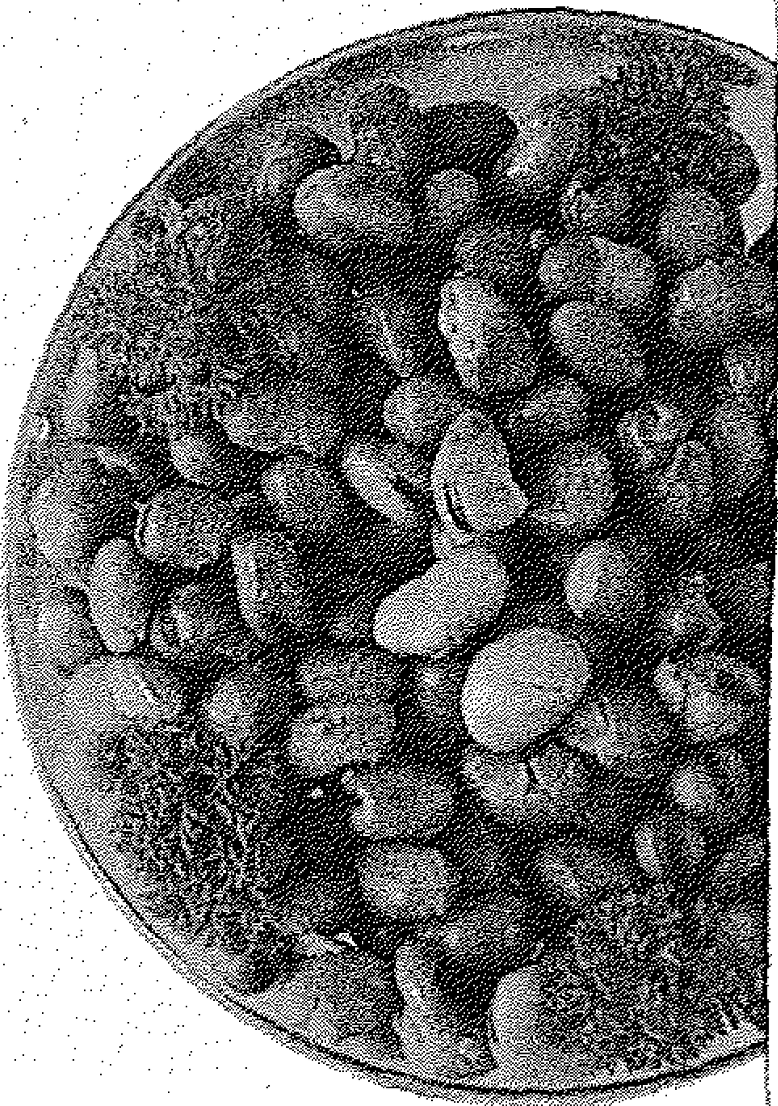


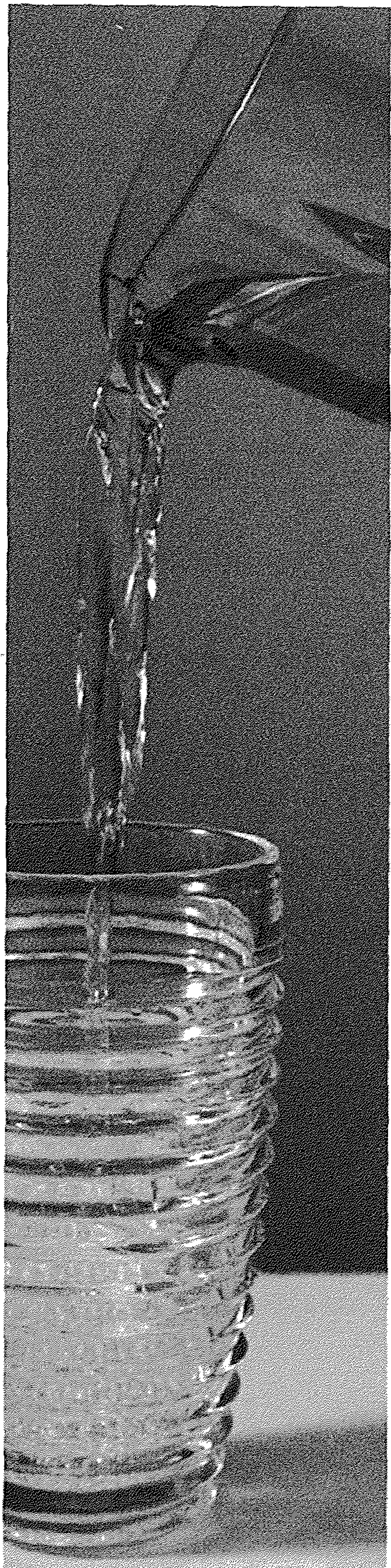
نسبة الألياف في بعض الأطباق اللبنانية والعربية

الطبق (100 غرام)	النسبة (غرام)
فتّوش	4.9
سلطة ملفوف	3.7
تبّولة	4.3
فول مدمّس	10.1
حمّص بالطحينة	10.1
باذنجان متبل	8.6
هندباء بالزيت	6.3
شوربة عدس	5.0
ملوخية	5.7
كبّة بالصينية	7.5
فطائر بالسبانخ	3.7
سندويش فلافل	10.7









المــــاء: المغذي الصــامت الأكـبر

«يجب أن تشرب يومياً ليتراً ونصف ليتر من الماء على الأقل».

من منا لم يسمع هذه الجملة ولو مرة في حياته. لقد ذكرنا مراراً وتكراراً أن الماء هو المغذي الأول والأهم في حياة الإنسان. لكننا نغرق دوماً في الاعتذارات: «لا أحب طعم الماء، أنسى أن أشرب، كيف لي أن أتذكر وأنا خارج المنزل معظم النهار...»

ولكن عندما نعلم أن أكثر من 50% من جسمنا مؤلف من الماء ندرك أن شرب الماء أساسي لصحتنا.

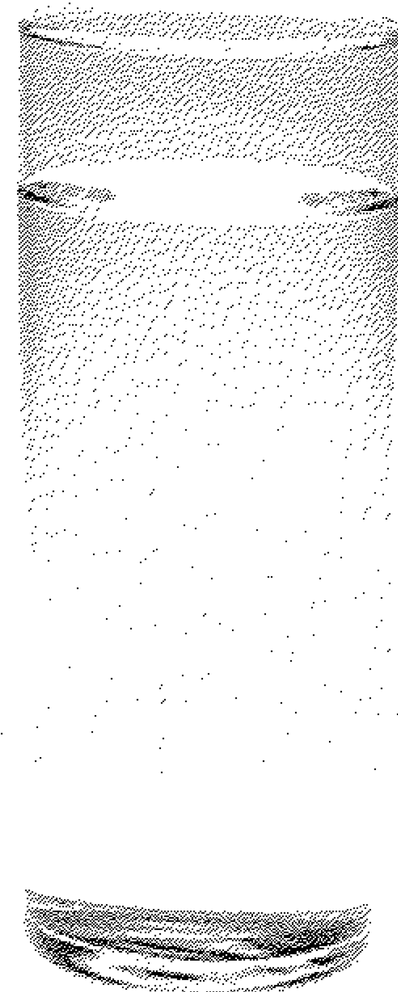
أما قلة الماء فتؤدي إلى التجفاف (dehydration)، فتشعر بالتعب وقلة النشاط. كذلك يشكل التجفاف خطراً، وتحديداً على الأطفال والمسنين.

عادة، عند الإحساس بالعطش، نسارع للشرب.

لكن ماذا نشرب... الخيار الأفضل يبقى الماء. فالجسم يخسر يومياً ما يقارب العشرة أكواب. صحيح أن الغذاء يؤمن بعض السوائل خاصة إذا كان غنياً بالفاكهة والخضر الطازجة، لذلك يمكن أن نكتفي يومياً بثمانية أكواب من الماء. وإذا كنت تعيش في بلد حار أو رطب، أو إذا قمت بمجهود جسدي كالرياضة، فيلزمك كمية أكبر من الماء. أما الأشخاص الذين يعتقدون أن القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية تؤمن حاجاتهم من الماء، فجوابي لهم: إن هذه المشروبات لا تفي بالحاجة، إذ إنها تحتوي على مواد مدرّة للبول. وعند احتسائها يجب أن نعوض الخسارة بنسبة إضافية من الماء.

إذا كنت شخصاً يتمتع بصحة جيدة يمكن أن تشرب عند إحساسك بالعطش. لكن بعض النظريات تقول إن العطش يعني أن عملية التجفاف قد بدأت في الجسم.

فنصيحتي لكم أن تبدأوا نهاركم بكوب من الماء، وأن تشربوا بين الوجبات وخلالها، فالماء لا يزيد الوزن مع الأكل. وأخيراً يجب أن لا تنسوا كوب الماء عند النوم.



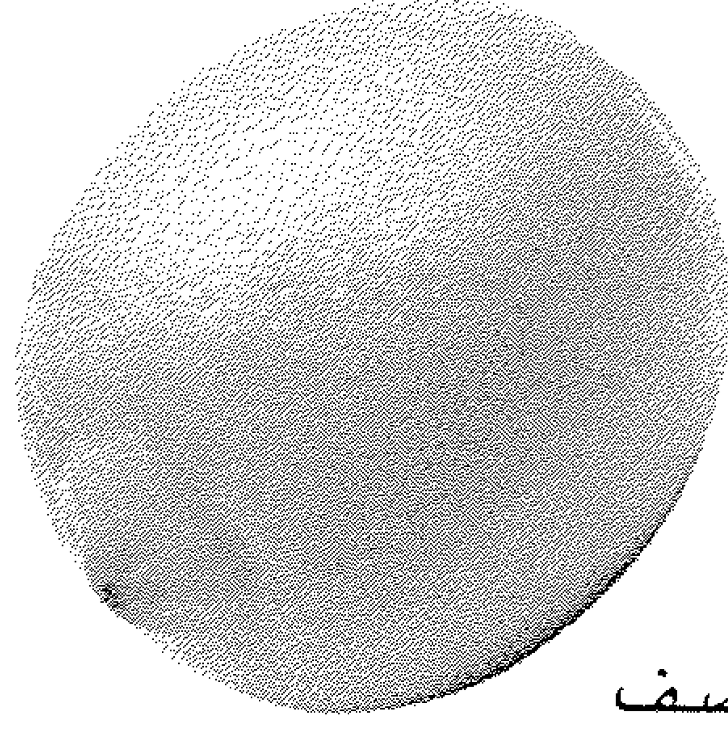


لمزيد من المعلومات، اسكب كوباً من الماء واقرأ ما يلي:

- تؤلف المياه حوالي 80% من الدم، و 70% من العضل، و 85% من الدماغ.
- تعتمد كل أعضاء الجسم على الماء فهو:
  - يعدّل حرارة الجسد.
  - يساعد في التخلص من الرواسب.
  - ينقل المغذيات (فيتامينات وأملاح معدنية) إلى الخلايا.
  - يحمي المفاصل من الكدمات.
  - يساعد في الوقاية من الإمساك.



الفيتــــامينــــات



عندما تلتقي بصديق بعد فترة غياب وتلاحظه شاحباً أو تعباً تسأله: «هل تأكل جيداً، ينقصك بعض من الفيتامينات.»

لم يكن على البحّارة في ما مضى مواجهة العواصف والأمواج العاتية فحسب أثناء رحلاتهم التجارية الطويلة، بل مرض خطير أيضاً يدعى الأسقربوط (scurvy)، يؤدي إلى نزف اللثة وتكسّر العظام والموت.

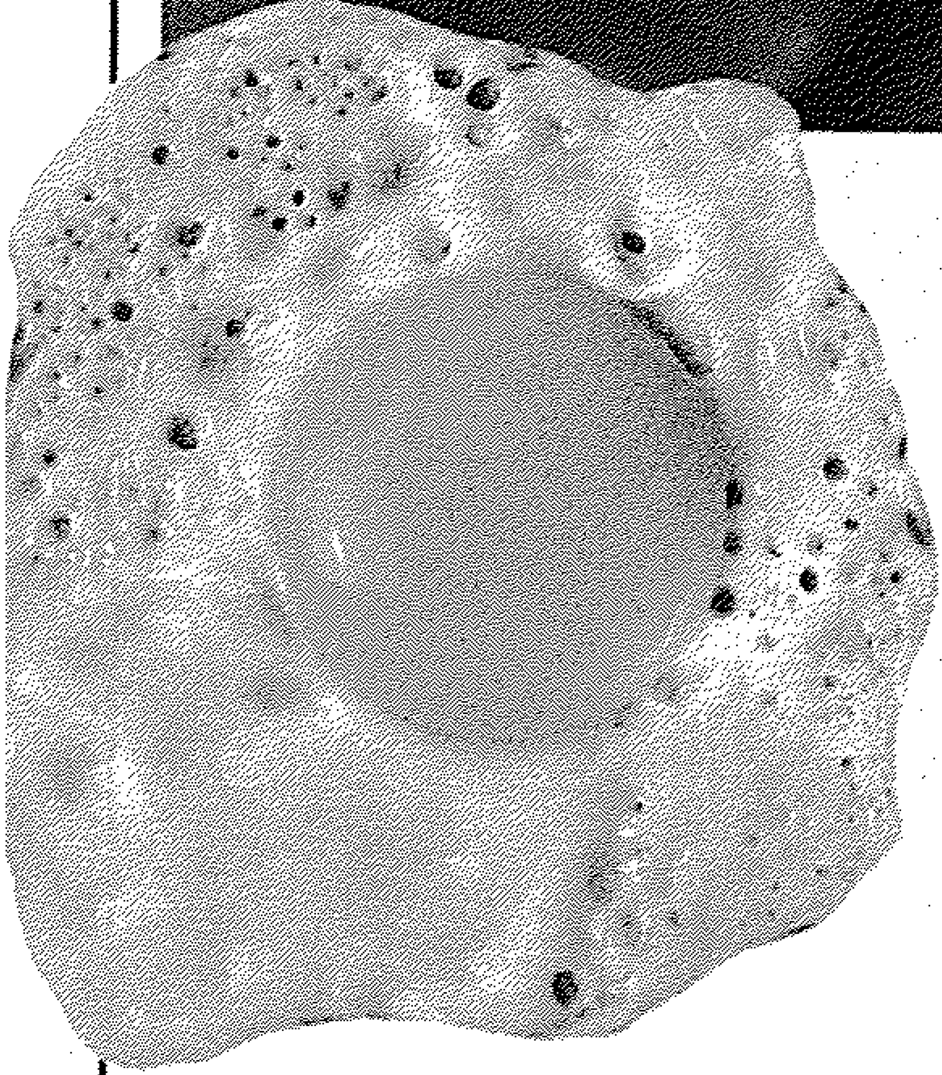
لقد شك الباحثون في أن غياب المأكولات الطازجة عن متن البواخر يمكن أن يكون مسؤولاً عن هذا المرض. ثم حوالي عام 1847، وبعد إجراء عدة تحاليل، اكتشف أن الليمون الحامض والبرتقال يمكن أن يقيا من هذا المرض. وفي عام 1928 تم تحديد المادة الموجودة في الحمضيات وفي كثير من الفاكهة والخضر المسؤولة عن هذا الدور، وأطلق عليها اسم «الفيتامين C».

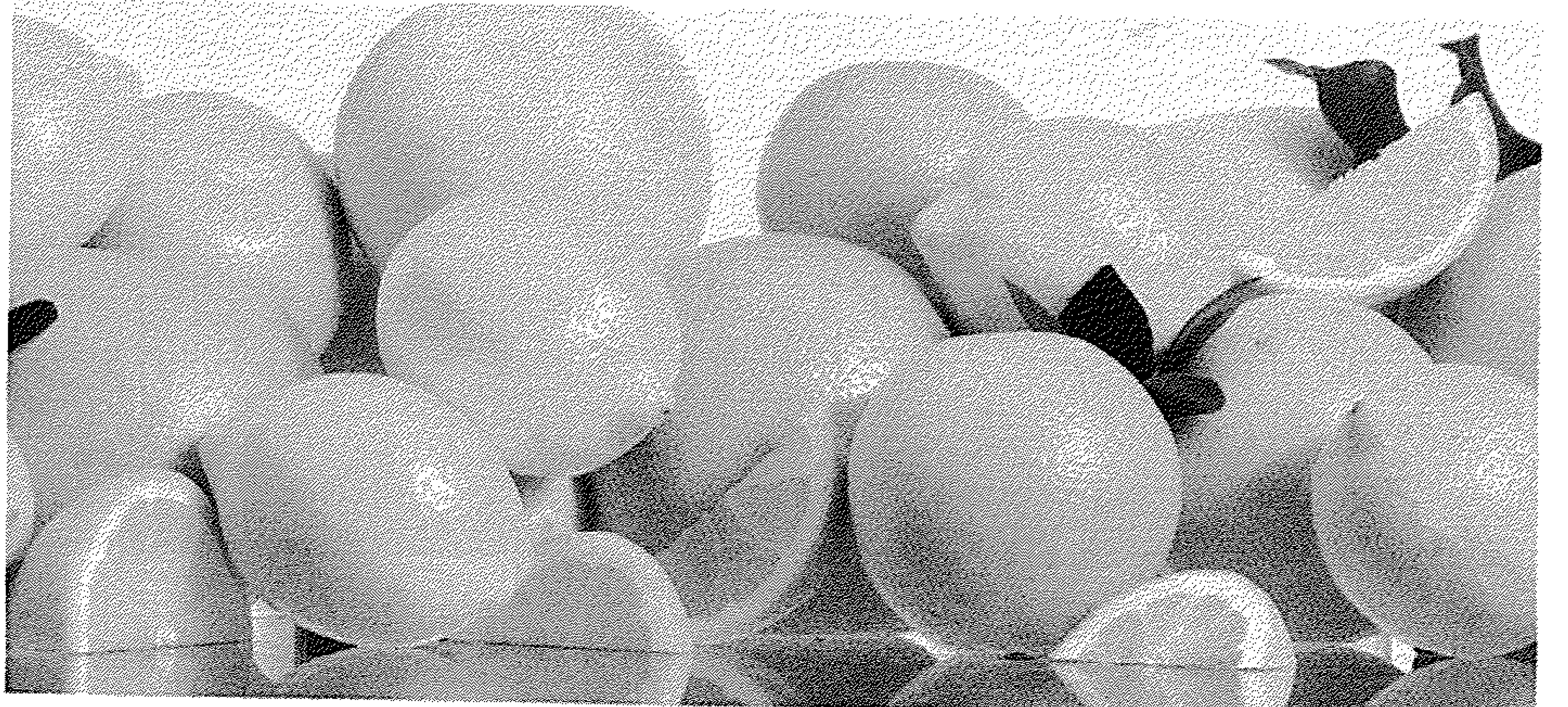
إن أكثرية الفيتامينات والأملاح المعدنية اكتشفت بهذه الطريقة التي تقضي بتحديد مواد ضرورية بعد أن يتبين أن قلتها تسبب مشكلة صحية.

وهذه المغذيات لا تصنع في داخل جسمنا، ولذلك نعتمد على الغذاء لتأمينها، لكننا بحاجة إليها بكميات قليلة جداً.

هناك ثلاثة عشر نوعاً من الفيتامين. أربعة منها تخزن في دهنيات الجسم وهي: A و D و E و K. إن الفائض من الفيتامينات، وتحديداً A و D، يتراكم في مخزون الشحم، ويمكن أن يؤذي الجسم، على عكس الفيتامينات التسعة الأخرى التي نخسر الزائد منها من خلال البول والعرق. وهي مجموعة الفيتامين B، والفيتامين C.







سأختصر دور كل نوع من هذه الفيتامينات ومصدره في الغذاء في الجدولين التاليين:

الفيتـــامين الذوّاب في المـــاء (water-soluble)

الفيتامين	أفضل المصادر	دوره في الجسم
B_1 (thiamin) تيامين	الحبوب الكاملة اللحوم الخالية من الدسم	ضروري لعمل القلب والأعصاب يؤمن الطاقة والنشاط
B_2 (riboflavin) ريبوفلافين	الحبوب الكاملة الخضار الخضراء اللحم والألبان الخالية من الدسم	يعطي النشاط يساند عمل جهاز المناعة لبشرة صحيحة
B_3 (niacin) نياسين	البقوليات والحبوب / اللوزيات والمكسرات القهوة والشاي / الخميرة	يؤمن الطاقة يساعد في عملية الهضم
B_6 (pyridoxine) بيريدوكسين	لحم العجل والتون الخضار الخضراء البقوليات والحبوب	يساند عمل الجهاز العصبي وجهاز المناعة
B_{12} (cobalamin) كوبالامين	لحم العجل السمك الدواجن الحليب ومشتقاته البيض	تكوين الكريات الحمراء في الدم
B_9 (folic acid) حمض الفوليك	الخضار الداكنة (سبانخ - بقدونس) اللحوم الحبوب الكاملة	ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين تكوين الكريات الحمراء في الدم
(biotin) بيوتين	موجود في أكثرية المأكولات خاصة الخميرة، الخضار، البيض...	ضروري لنمّو الشعر والأظافر
(pantothenic Acid) حمض البانتوتينيك	موجود في أكثرية المأكولات	ضروري لهضم وامتصاص البروتين والنشويات والدهنيات
C (ascorbic acid) حمض الأسكوربيك	الحمضيات، الفليفلة والبقدونس الفراولة، الكيوي	لمكافحة الالتهابات، امتصاص أفضل للحديد، يساعد في تكوين العظام

الفيتامين الذوّاب في الدهنيات (liposoluble)

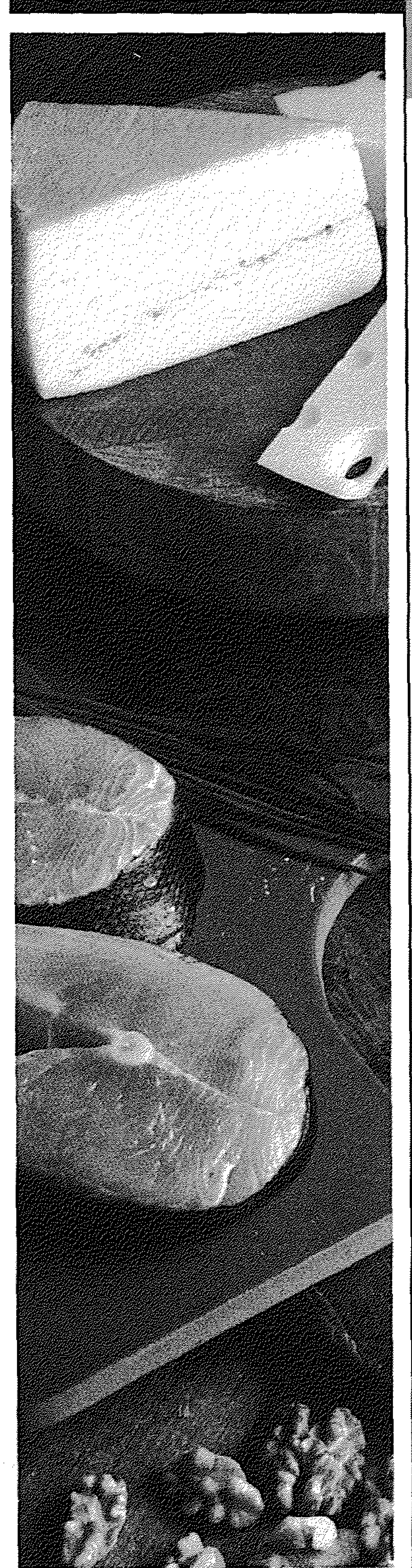
الفيتامين	أفضل المصادر	دوره في الجسم
A	الخضر والفاكهة الملونة: الجزر، البطاطا الحلوة، البندورة، الشمّام، السبانخ، الهندباء، الزبدة	صحة العين والنظر جهاز المناعة تكوين خلايا البشرة
D	يتكون تحت الجلد بعد التعرض لأشعة الشمس	لعظام قوية امتصاص الكالسيوم
E	الزيوت النباتية	يحارب السموم المسؤولة عن شيخوخة خلايا الجسم
K	المكسرات / الخضار الحبوب - يمكن أن يصنع في المصران	تخثّر الدم



المعـــادن

بالإضافة إلى الفيتامينات يحتاج جسم الإنسان الى مجموعة من الأملاح المعدنية لتأدية وظائف شتى.

وكما سنرى في الجدول التالي، فإن المعادن منتشرة جيداً في عالم النبات والحيوان، ويمكن للإنسان تأمينها باستهلاكه غذاء متنوعاً.



المعـــادن

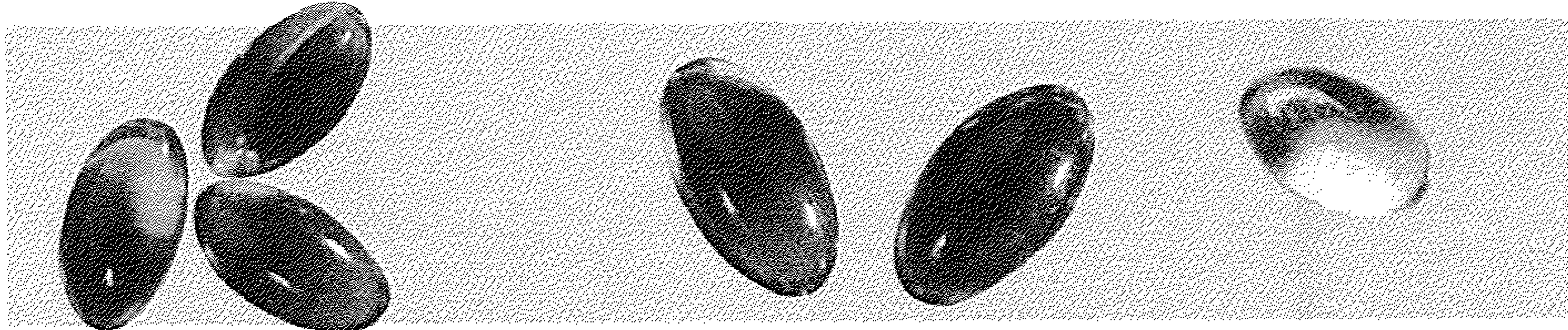
نوع المعدن	أفضل المصادر	دوره في الجسم
الكالسيوم	الحليب ومشتقاته من ألبان وأجبان سمك مع الحسك	لبناء عظام وأسنان سليمة لتخثر الدم
الكروميوم	مكسرات / أجبان حبوب كاملة	تأمين الطاقة
النحاس	لحم الأعضاء ثمار البحر بقوليات	ضروري لعملية الهضم والامتصاص
الفلور	الشاي ثمار البحر	مكافحة تسوّس الأسنان
اليود	ثمار البحر والسمك ملح ميوّد	ضروري لعمل الغدة الدرقية
الحديد	اللحم الأحمر الدواجن والأسماك بقوليات: العدس	تكوين الكريات الحمراء
الماغنيزيوم	خضر خضراء، ثمار البحر بقوليات، مكسّرات، لوزيّات	ضروري لعمل القلب والأعصاب، يحارب التشنجات
الفوسفور	اللحوم، السمك، الدواجن الحليب ومشتقاته	المحافظة على كثافة العظام
البوتاسيوم	الموز، البندورة، الفاكهة المجففة البقوليات، البطاطا	تنظيم نسبة السوائل تنظيم دقّات القلب تخفيف تشنج العضلات
الصوديوم	في كل المجموعات الغذائية خاصة في المخلّل، الزيتون، المعلبات، اللحوم الباردة	تنظيم نسبة السوائل في الجسم
السيلينيوم	ثمار البحر، اللحوم، الحبوب	مضاد لتأكسد الخلايا
الزنك	الأصداف، ثمار البحر، اللحوم، البقوليات	لنمو خلايا البشرة لنمو الحيوانات المنوية

ماذا بالنسبة للجرعات الإضافية

لقد نالت الفيتامينات والأملاح المعدنية شهرة فائقة خلال السنوات العشر السابقة. وانتشرت في الأسواق الدعايات التي تشجع على استهلاك الجرعات الإضافية لصحة أفضل أو نشاط أكبر.

لقد سئلت مراراً عن رأيي بالموضوع. وحتى الآن لا زلت أعتقد أن الخيار الأفضل هو أن نؤمن حاجاتنا من الفيتامينات والأملاح المعدنية من خلال غذاء صحي ومتوازن. إضافة إلى ذلك، يحتوي الغذاء الطبيعي، خاصة الخضر والفاكهة، على مواد نباتية كيميائية (phytochemicals) يصعب على المختبر تصنيعها أو استخراجها. ويعتقد الاختصاصيون أن لهذه المواد دوراً أساسياً في صحة الإنسان. فإذا اتكلت في غذائك على الجرعات الإضافية فقد تخسر الكثير من المنافع. ولسوء الحظ، يستهلك القليل من الأشخاص يومياً الحصص المطلوبة من الفاكهة والخضر، والكثير يتبع غذاءً غنياً بالدهنيات والسكريات.

لهؤلاء الأشخاص قد تكون الجرعات الإضافية ضرورية.

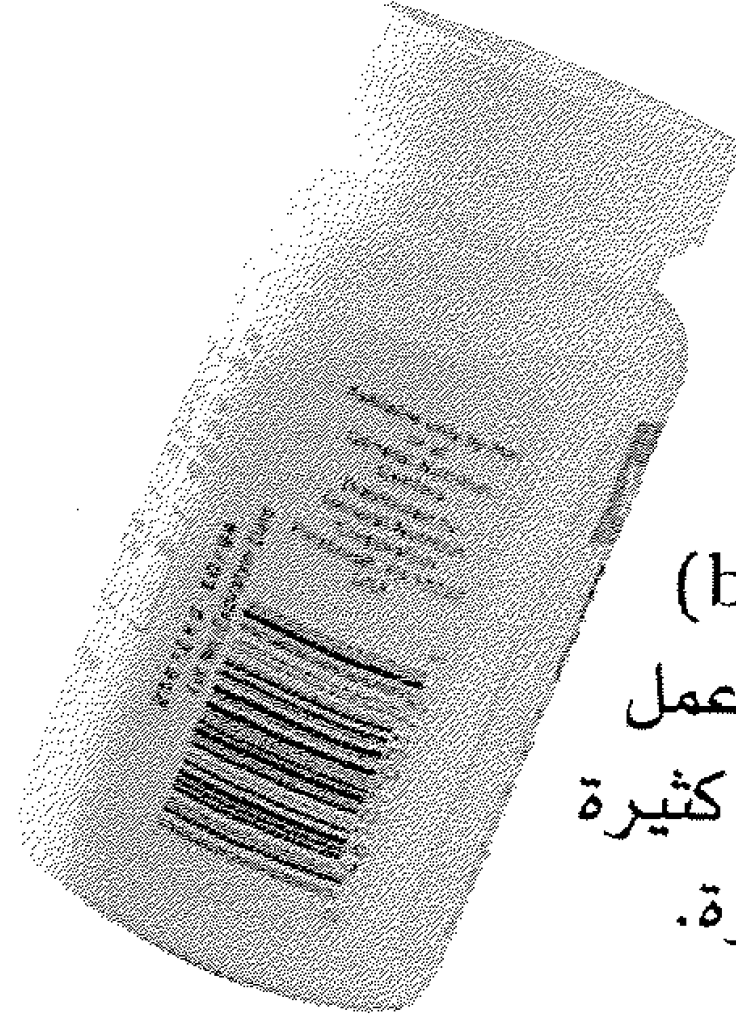


على كل حال، اتبع هذا الدليل لتعرف إذا كنت بحاجة لجرعة إضافية من الفيتامينات أو المعادن:

- إذا كنت مسناً وتشكو من قلّة الشهية للأكل.
- إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً منحّفاً يعطي أقل من ألف سعرة حرارية يومياً.
- إذا كنت تشكو من أمراض في الجهاز الهضمي تؤخر عملية امتصاص المغذيات.
- إذا كنت مدخناً أو مدمناً على الكحول.
- إذا كنتِ حاملاً أو مرضعاً.
- إذا كنت نباتياً أو تمتنع عن استهلاك مجموعة أو أكثر من المجموعات الغذائية المذكورة في الهرم الغذائي.

عند شراء الجرعات الإضافية من الفيتامينات أو الأملاح المعدنية تأكد من لائحة المحتويات أن النسبة لا تزيد عن الكمية المطلوبة يومياً (RDA).





أخيراً، بما أن علم التغذية في تطور مستمر، سنستعرض فيما يلي آخر المستجدات في هذا الموضوع:

عرفت الفيتامينات A (أو البيتاكاروتين betacarotene) و E و C بأنها مضادة لتأكسد الخلايا، أي إنها تبطل عمل السموم التي تفتك بخلايا الجسم مسببة بذلك أمراضاً كثيرة كأمراض القلب والشرايين والسرطان والشيخوخة المبكرة.

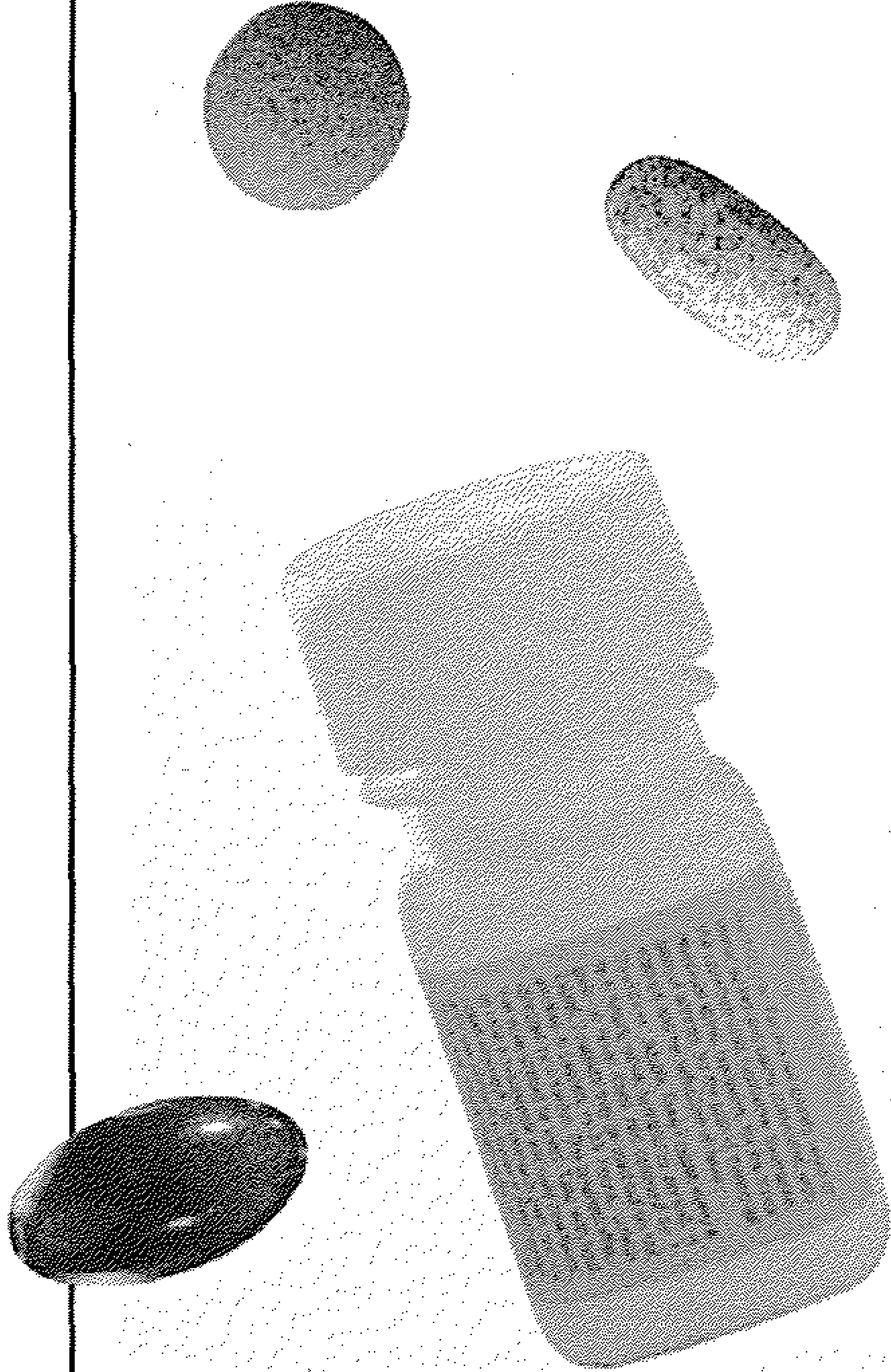
كما ثبت حتى الآن أن دور الوقاية هذا ينطبق أيضاً على الفيتامينين C و E وليس على الفيتامين A الذي يمكن أن يسبب سرطان الرئة في حال استهلك بكميات كبيرة. ويبقى الفيتامين E من أهم المواد التي تحمي الخلايا من التأكسد، خاصة فيما يخص أمراض القلب والشرايين. لكن الحذر ضروري، إذ لا يصح للجميع تناول الجرعات الإضافية التي تفوق النسبة المطلوبة يومياً، خوفاً من عوارض التسمم.

ينصح الاختصاصيون بجرعة يومية لا تزيد عن 400 وحدة للشخص الذي يشكو من مستوى كوليسترول مرتفع في الدم والمعرض لمشاكل في القلب والشرايين.

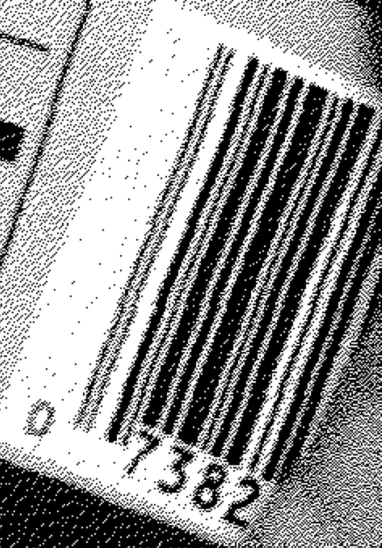


أما بالنسبة للفيتامين C، فقد درجت العادة على أن نستهلك جرعات أكثر من حاجتنا اليومية بمئات المرّات، للحصول على مناعة أكبر أو لمحاربة الرشح. والأكيد أن كميات كافية من الفيتامين C (حوالي 80 ملغ/يوم) على مدار السنة تزيد من مناعة الجسم ضد التهابات شتى، ويمكن أن تخفف من عوارض الرشوحات، لكنها لا تعالجها، حتى ولو أخذت بنسب مرتفعة.

وقد تبين أيضاً أن الجرعات التي تزيد عن 500 ملغ/يوم، يطرحها الجسم في البول، كما أن بعض الدراسات تشير إلى خطورتها على المدى الطويل. ويعلم الجميع أن غذاءنا غني بالفيتامين C، إذ يكفي أن نستهلك 5 حصص من الفاكهة والخضر الطازجة لنؤمن أكثر من 200 مليغرام من الفيتامين C يومياً.



أما في ما يختصّ بالمعادن، يلقى السيلينيوم والزنك الكثير من الاهتمام لمساهمتهما أيضاً في حماية الخلايا من السموم. لكن من السهل الوصول إلى النسبة المضرّة. ومن الضروري إذن أن لا تزيد الجرعة عن الكمية المطلوبة يومياً: 15 ملغ للزنك، و75 ميكروغراماً للسيلينيوم.


0 7382

المـــواد الكيميـــائية في المـــأكـــولات

عند شرائنا أي منتوج غذائي، نسارع لقراءة الملصق عليه للتأكد من لائحة المحتويات. فعند استهلاكنا بعض السكاكر أو أي نوع من اللحوم المعلّبة، تصلنا معها مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية.

والسؤال يبقى: ما مدى خطورة هذه المواد على صحتنا، خاصة وأننا بتنا نستهلكها بشكل شبه يومي.

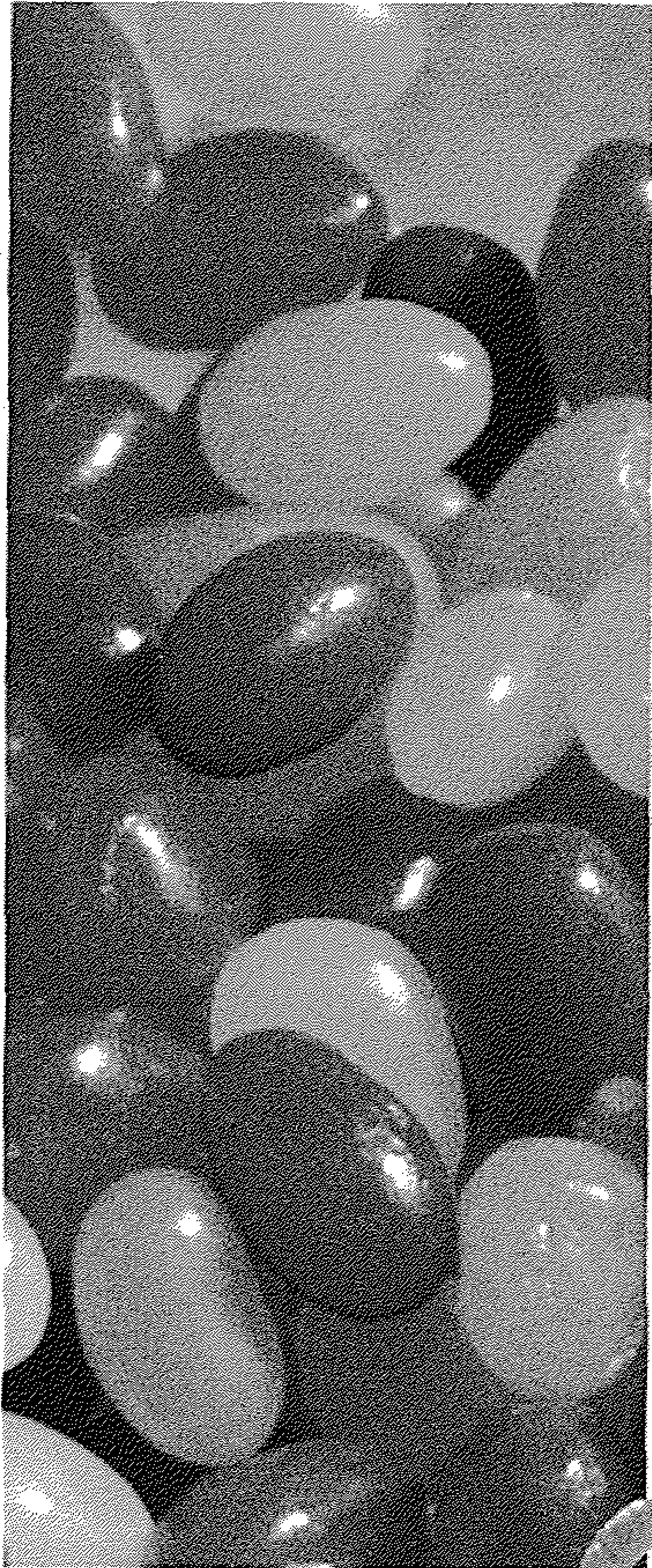
إن استعمال المواد الكيميائية مع المأكولات ليس بالجديد، فقد عرفت هذه الطرق منذ القدم.

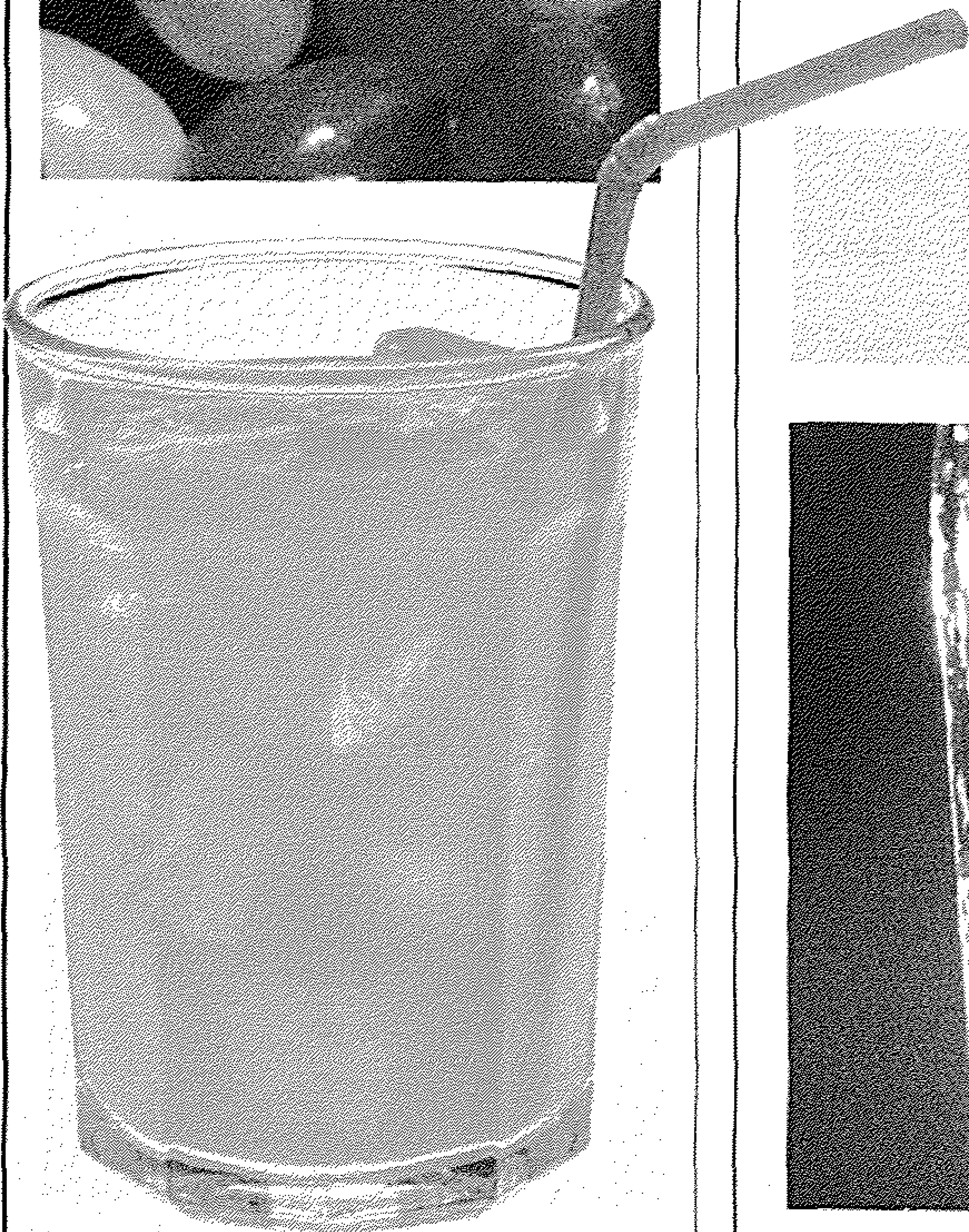
يستعين المصنع بالمواد المضافة لمنع تلوث المأكولات المصنعة، أو لتحسين شكلها ومذاقها. والمادة الكيميائية، قبل استعمالها تخضع لتحاليل دقيقة من قبل الجهات المختصة: مثل منظمة الغذاء والأدوية في الولايات المتحدة (FDA)، والاتحاد الأوروبي. ويجب أن تستجيب لثلاثة شروط:

- الضرورة التقنية
- الحاجة للمستهلك
- السلامة

يتبع الاتحاد الأوروبي حرف E (من كلمة Europe) يليه رقم معين كرمز للمواد المضافة المسموح تداولها ضمن ثلاث فئات أساسية:

- الملونات (colors): E100 - E199
- المواد الحافظة (preservatives): E200 - E299
- المواد المضادة للمؤكسد (antioxidants): E300 - E399







مدى خطورة هذه المواد على صحة الإنسان

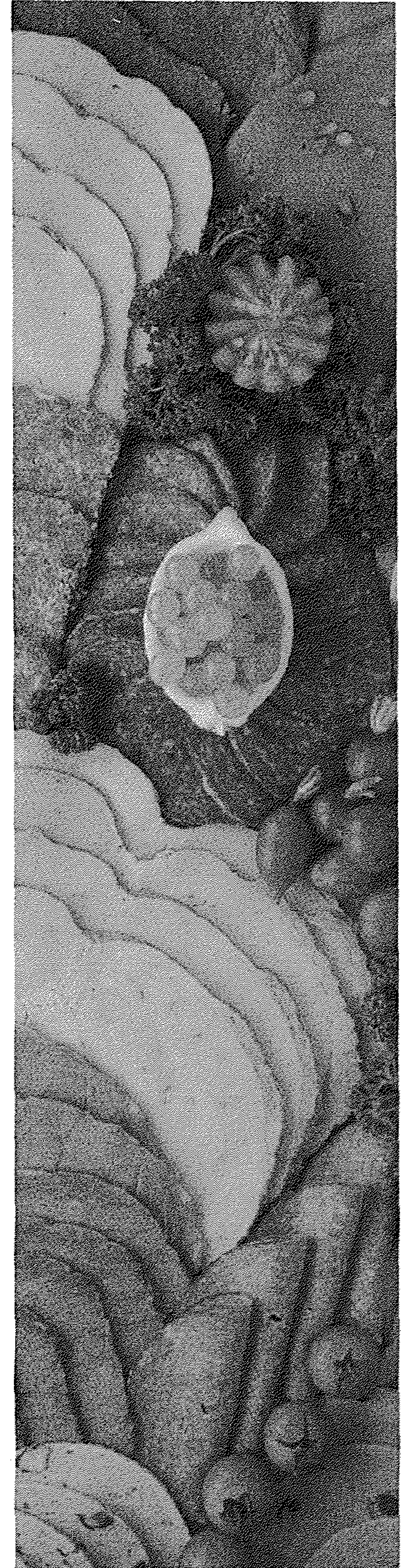
مع تطور الحياة العصرية زادت الحاجة إلى أنواع جديدة من المواد الكيميائية لتأدية وظائف شتى خلال التصنيع. وبما أن عددها أصبح هائلاً، سنختصر في الجدول التالي بعضاً منها:

الفئة	الرمز
مستحلب، مكثف (emulsifiers-thickeners)	E400 - 405 E407, 410, 413, 414, 416 E430 - 436 E440, 442 E463 - 465
منكّهات (flavor enhancers)	E620 - 623 E627 E631 E635 - 637
المحلّيات طبيعية (sweeteners)	E420 - 421
مثبّت (firming agents)	E516 - E526 - E578

تدين أصابع الاتهام هذه المواد التي تدخل ضمن غذائنا اليومي. فكيف يمكن للجهات المختصة أن تسمح بمواد قد تشكل خطراً على صحة المستهلك...

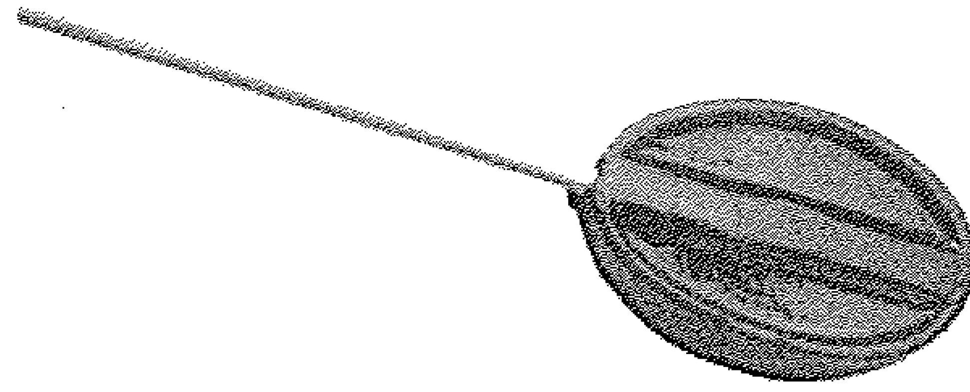
لكن منذ عام 1987 حددت اللجنة التي تعنى بأمور المواد الكيميائية في المأكولات، على نطاق عالمي، نسبة معينة لكل فئة من الفئات المذكورة سابقاً، يسمح باستهلاكها يومياً للشخص الواحد. وهنا تعود الكرة لملعب المستهلك.





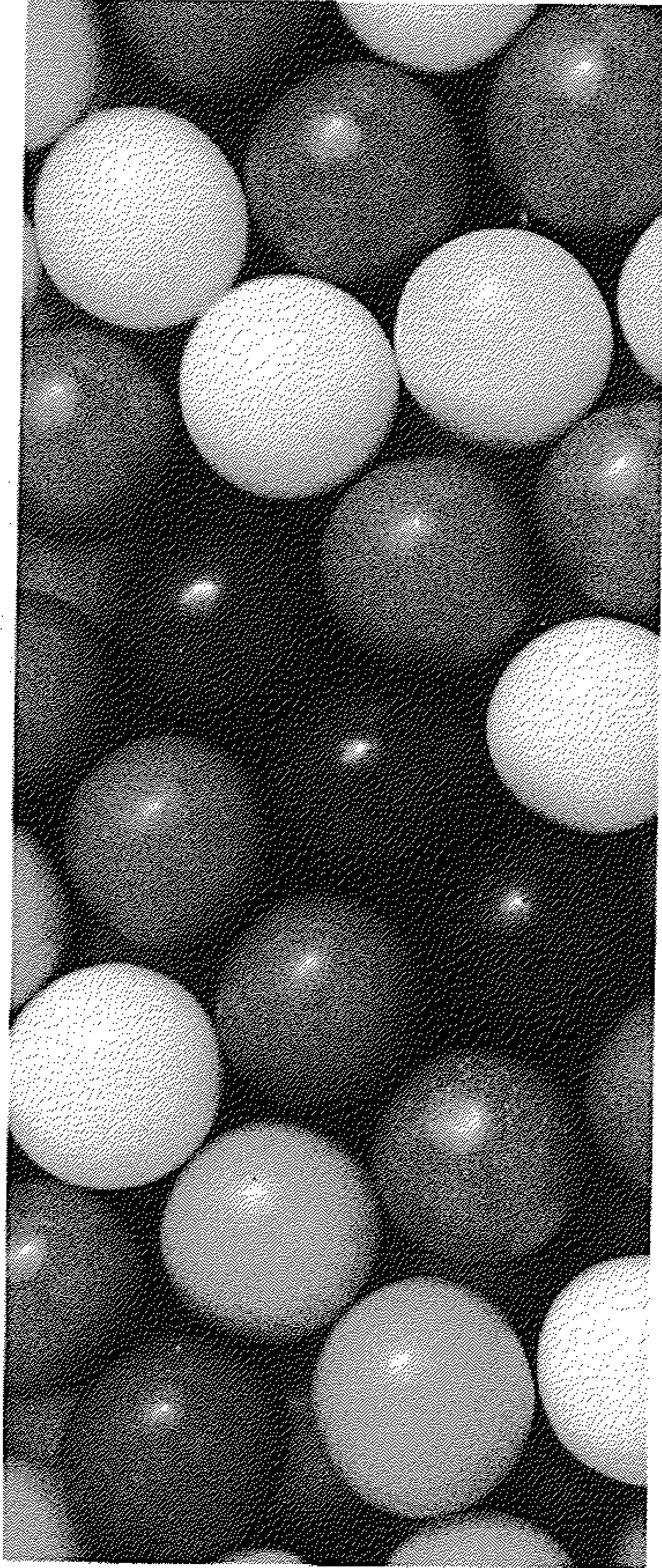
أجوبة عن بعض التساؤلات

هل يمكن أن نتخطى هذه النسبة باستهلاكنا منتوجات مختلفة تحتوي على مادة أو أكثر من المواد المدانة؟
والجواب: نعم.



هل يشكل هذا خطر على صحة أو حياة الإنسان؟
والجواب: ربما، خاصة إذا تخطينا هذه النسبة يومياً وبشكل منتظم.

إليكم أمثلة عن بعض الفئات الموضوعة في قفص الاتهام:

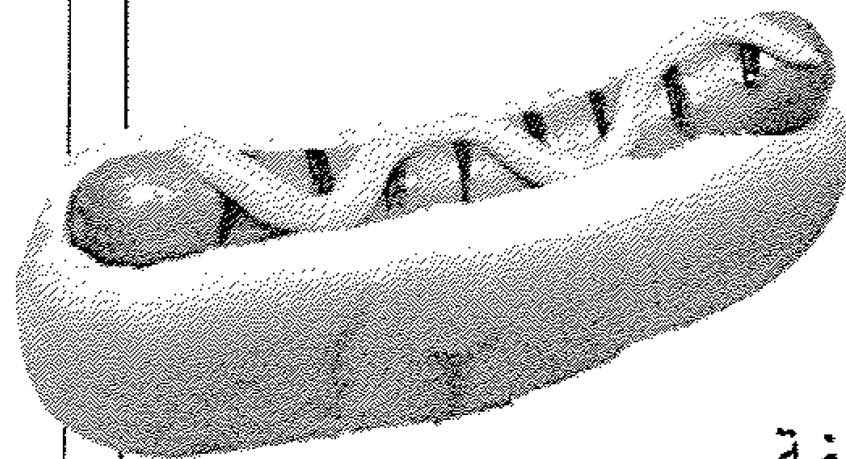


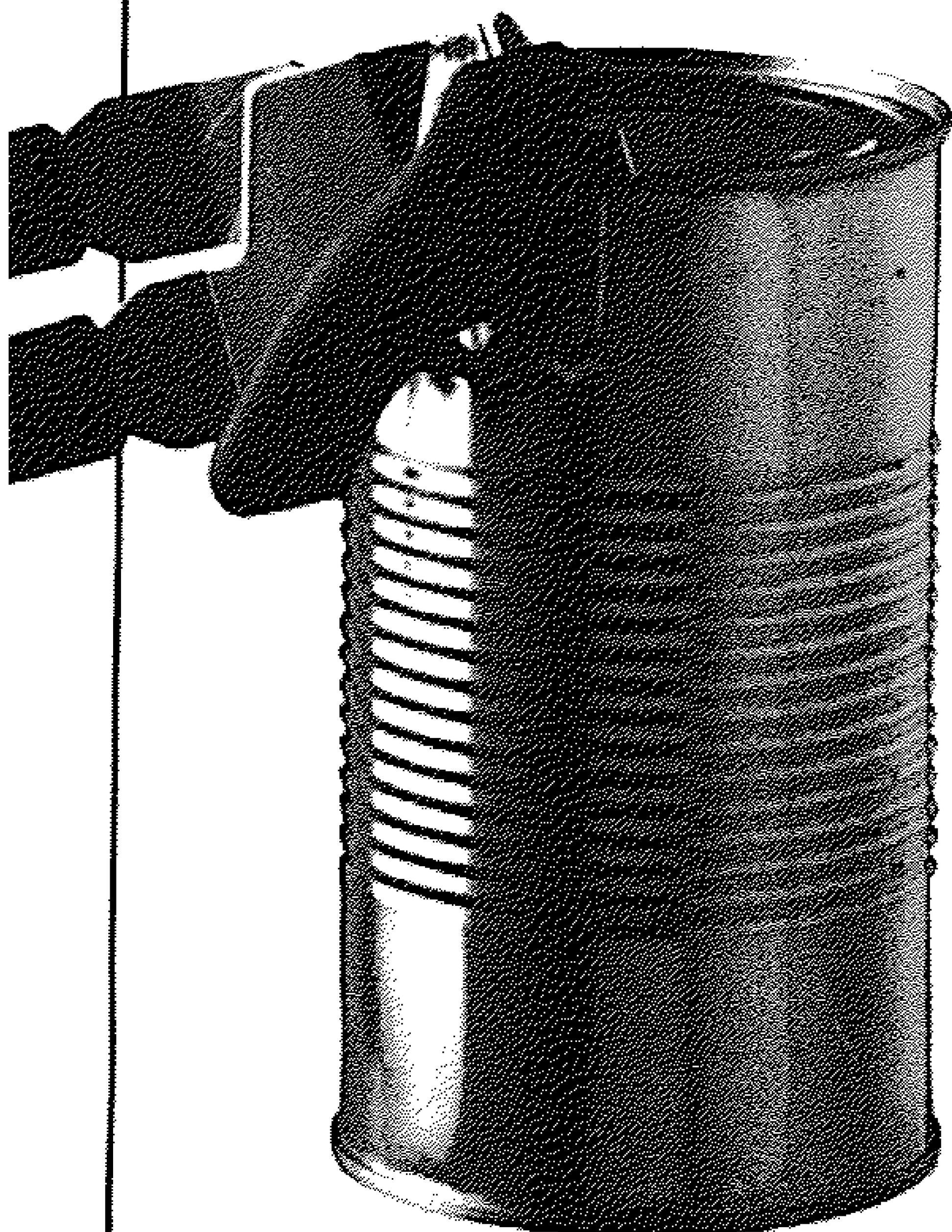
- **الملوّنـات**

بسبب دورها المزيّن وعدم الحاجة إليها لغير ذلك، تبقى هذه الفئة أكثر عرضة للانتقاد، خاصة وأن المستهلك الأول للمنتوجات الملوَّنة هو الطفل(السكاكر). وأهم المشاكل التي تسببها الملوّنات هي الحساسية الجلدية، وحساسية الجهاز التنفسي، فالحذر هنا واجب وضروري عند الأطفال المصابين بالربو، أو المعرّضين للحساسية بشكل مطلق.

- **المواد الحـافظة**

من المستحيل الاستغناء عن هذه المواد إذا أردنا استهلاك اللحوم الباردة أو المعلّبة، لأنها ضرورية لمنع تكاثر البكتيريا في هذه المنتوجات، مع أنها الأكثر خطورة بين هذه الفئات.
E-250-251 نيتريت ونيترات الصوديوم: من المواد المسببة للسرطان.

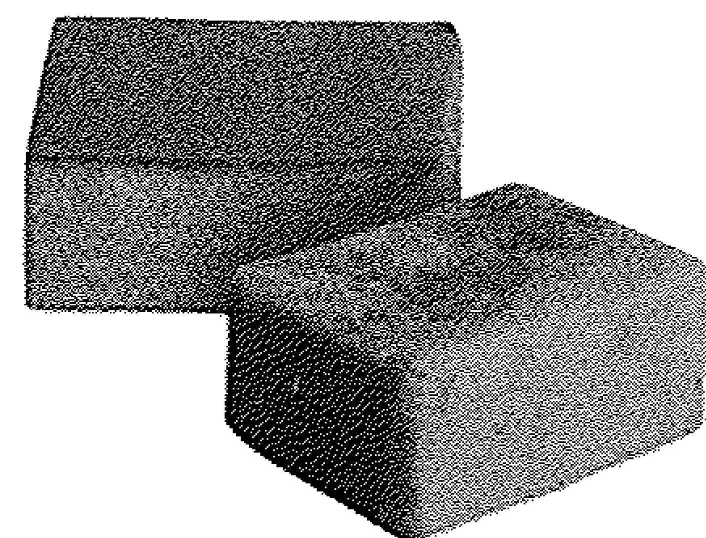




- **المنكّهـات**

من أشهرها:
- E 621 مونوصوديوم غلوتامات.

ونجده في مكعّبات اللحم أو الدجاج وفي الشوربا المجففة.
وقد اتهم هذا المنكِّه بأنه يسبب عدة مشاكل. ومن المؤكد أن الكثير من الأشخاص يصابون بالحساسية من هذه المادة. لذلك فإن الحذر ضروري.
كيف نتعامل مع هذه المشكلة في بداية القرن الحادي والعشرين؟.
لا شك أن على المستهلك أن يتمتع بقدر عال من الوعي. وبما أن الخطر يكمن في نسبة الجرعة، يبقى الحل الأفضل هو الاعتدال في استهلاك المنتوجات الغذائية المصنعة.







القسم الثاني

لكل مرحلة غذاء

الفصل الأول : غذاء المرأة الحامل

الفصل الثاني : غذاء المرأة المرضع

الفصل الثالث : غذاء الرضع

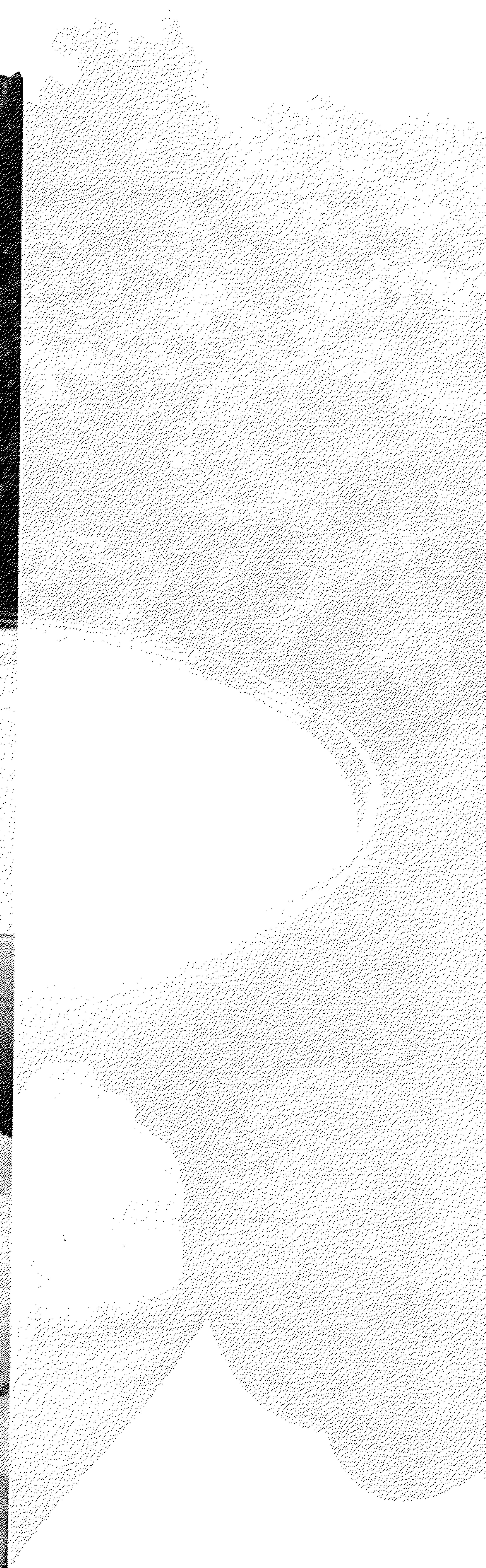
الفصل الرابع : غذاء الطفل بعد عامه الأول

الفصل الخامس: غذاء المراهقين

الفصل السادس: غذاء المرأة خلال فترة انقطاع الطمث

الفصل السابع : غذاء المسنين

الفصل الثامن : غذاء الرياضيين



الفصل الأول

غذاء المرأة الحامل

غذاء المرأة الحامل



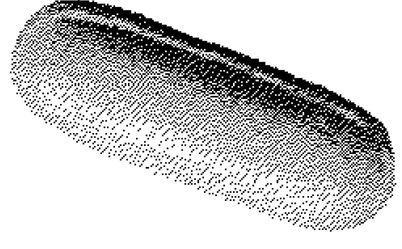
تعتبر فترة الحمل من أهم وأصعب المراحل التي تمر بها المرأة.

في بداية الحمل يبلغ حجم الجنين بضعة مليمترات، ليتحول ويصبح بعد فترة تسعة أشهر عند الولادة طفلاً يزن حوالي ثلاثة كيلوغرامات ويبلغ طوله خمسين سنتيمتراً. هذا التحول غير ممكن دون المغذيات الضرورية التي تصل إلى الجنين بواسطة أمه.

هنا تكمن أهمية استهلاك غذاء متنوع يؤمِّن صحة جيدة للجنين والأم على السواء.

إذا كنتِ حاملاً، فمبروك... وإليك في الصفحات التالية نصائح تسديها لك اختصاصيّة وأم لولدين...





الغذاء قبل الحمل

إن الأسابيع الأولى للحمل، وهي الفترة التي تلي تلقيح البويضة، تعتبر من أهم المراحل خلال الحمل، لأن المرأة في معظم الأحيان تجهل أنها حامل. فإن كنت تنوين الحمل، عليك الانتباه لبعض الأمور الأساسية:

- عدم اتباع أنظمة غذائية عشوائية، خاصة بغرض خسارة الوزن، إذ يتعرض جسمك لخسارة مغذيات ضرورية لك ولنمو جنينك، كالبروتينات والفيتامينات، والمعادن، كالكالسيوم والحديد.

- إذا أردت خسارة بعض وزنك قبل الحمل، استشيري اختصاصياً كي لا تعرّضي جسمك للنقص عند الحمل.

- وإذا كنت تشكين من النحافة، اعمدي إلى زيادة وزنك بعض الشيء قبل الحمل.

- إن احتساء الكحول مضرّ بالصحة عموماً لاسيَّما خلال الحمل لأنه يؤثر كثيراً على نمو الطفل، وهذا الضرر يكون أشد خطورة خلال الأسابيع الأولى، عندما لا تكون المرأة على علم بأنها حامل. وهذا الأمر ينطبق أيضاً على السيدات اللواتي اعتدن على التدخين.

- أخيراً تشير الدراسات إلى أن حمض الفوليك (folic acid) ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين ولمنع التشوهات العصبية، خاصة في المراحل الأولى من الحمل، أي الأسابيع الخمس الأولى.

فكري في استشارة طبيبك إذا كنت حاملاً أو تنوين الحمل كي يصف لك جرعات إضافية من حمض الفوليك التي تكون إجمالاً حوالي نصف مليغرام يومياً (0.4 مليغرام).







زيـــادة الوزن خلال فترة الحمل

من أهم هواجس المرأة الحامل هو أن تسترد رشاقتها بعد الولادة. وتختلف نسبة الزيادة في الوزن من سيدة لأخرى.

فكما أن الزيادة الكبيرة في الوزن تؤدي إلى مضاعفات كثيرة أهمها مشاكل خلال الولادة، وصعوبة في استعادة الرشاقة بعدها، كذلك فإن عدم الزيادة الكافية في الوزن، خاصة بالنسبة للسيدات اللواتي يعمدن إلى تخفيف الأكل، يؤدي إلى تأخير في نمو الجنين.

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار وزن السيدة عند الحمل.

- فإذا كانت تشكو من وزن قليل: عليها أن تكسب بين 12 و 18 كلغ.
- وإذا كان وزنها طبيعياً يمكن أن تزيد بين 11 و 14 كلغ.
- أما إذا كانت تشكو من وزن زائد فالأفضل لها أن لا تكتسب أكثر من 10 كلغ خلال مجمل فترة الحمل.

يتوزع الوزن المكتسب خلال فترة الحمل كما يلي:

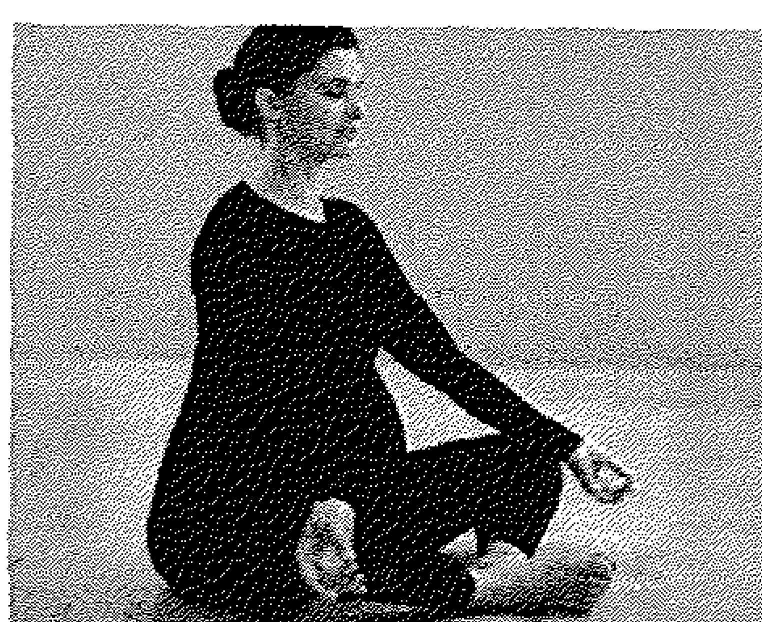
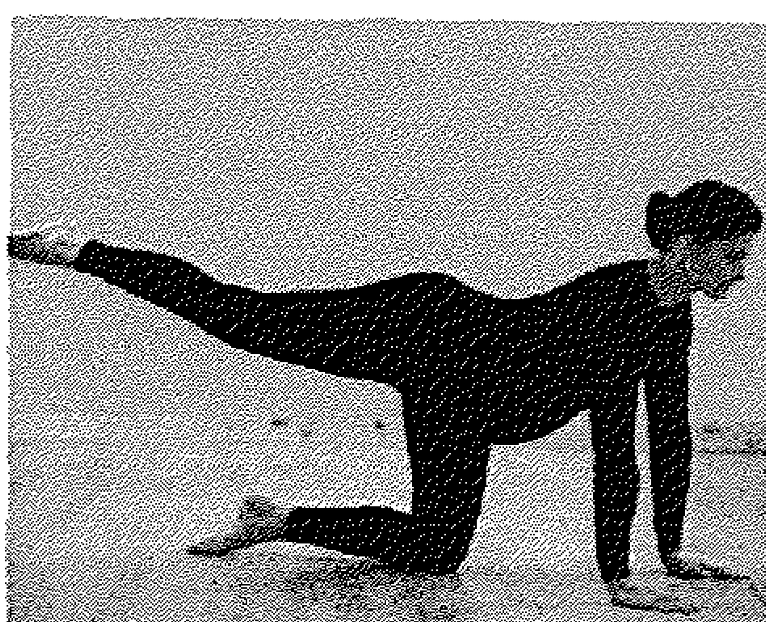
وزن الطفل عند الولادة	3 كلغ
زيادة في حجم الدم	1 كلغ
السائل حول الجنين (amniotic fluid)	1.5 كلغ
غشاء الجنين (المشيمة placenta)	1 كلغ
زيادة في الرحم	1 كلغ
زيادة في الثدي	0.5 كلغ
زيادة في الماء	1.5 كلغ
زيادة في الدهنيات	3 كلغ
المجموع	**12.5 كلغ**

إختبار

زيــادة الوزن خلال فترة الحمل

أنت في شهرك الرابع، السادس... تحققي من أن وزنك مناسب بالنسبة لشهر حملك.

شهر الحمل	الزيادة المتوقعة (كيلوغرام)	مجموع الزيادة	ملاحظة
أول ثلاثة أشهر	2	2	• يمكن أن لا تكتسبي الوزن إن كنت تعانين من الغثيان والاستفراغ • الأفضل عدم اكتساب أكثر من 3 كيلو خلال أول مرحلة.
الشهر الرابع	0.5	2.5	ابتداءً من الشهر الرابع يزيد الوزن نصف كيلو بالأسبوع
الشهر الخامس	1	3.5	إن الوزن المكتسب خلال هذه الفترة يكون للطفل
الشهر السادس	2	5.5	إذا كنت تشكين من وزن قليل قبل الحمل يمكن أن تكتسبي وزن أكثر خلال هذه المرحلة.
الشهر السابع	2.5	8	إن كان وزنك أكثر من المطلوب، حاولي أن لا تكتسبي أكثر من 4 كيلوغرامات اضافية حتى آخر الحمل.
الشهر الثامن	2	10	
الشهر التاسع	2	12	حاولي أن لا تكسبي أكثر من 13 كيلوغراماً


المغذيـــات الضرورية خلال فترة الحمل

إن الاعتقاد السائد بأن على المرأة الحامل أن تأكل عن اثنين ليس اعتقاداً صحيحاً. فالجنين الذي ينمو بداخلها يحتاج فقط إلى 300 سعرة حرارية إضافية.

خلال الأشهر الثلاث الأولى، يمكن أن تكتفي المرأة الحامل بكمية الأكل نفسها التي كانت تستهلكها قبل الحمل، ولكن خلال الستة أشهر المتبقية يمكن أن تحتاج الى أكثر من 300 سعرة حرارية إضافية.

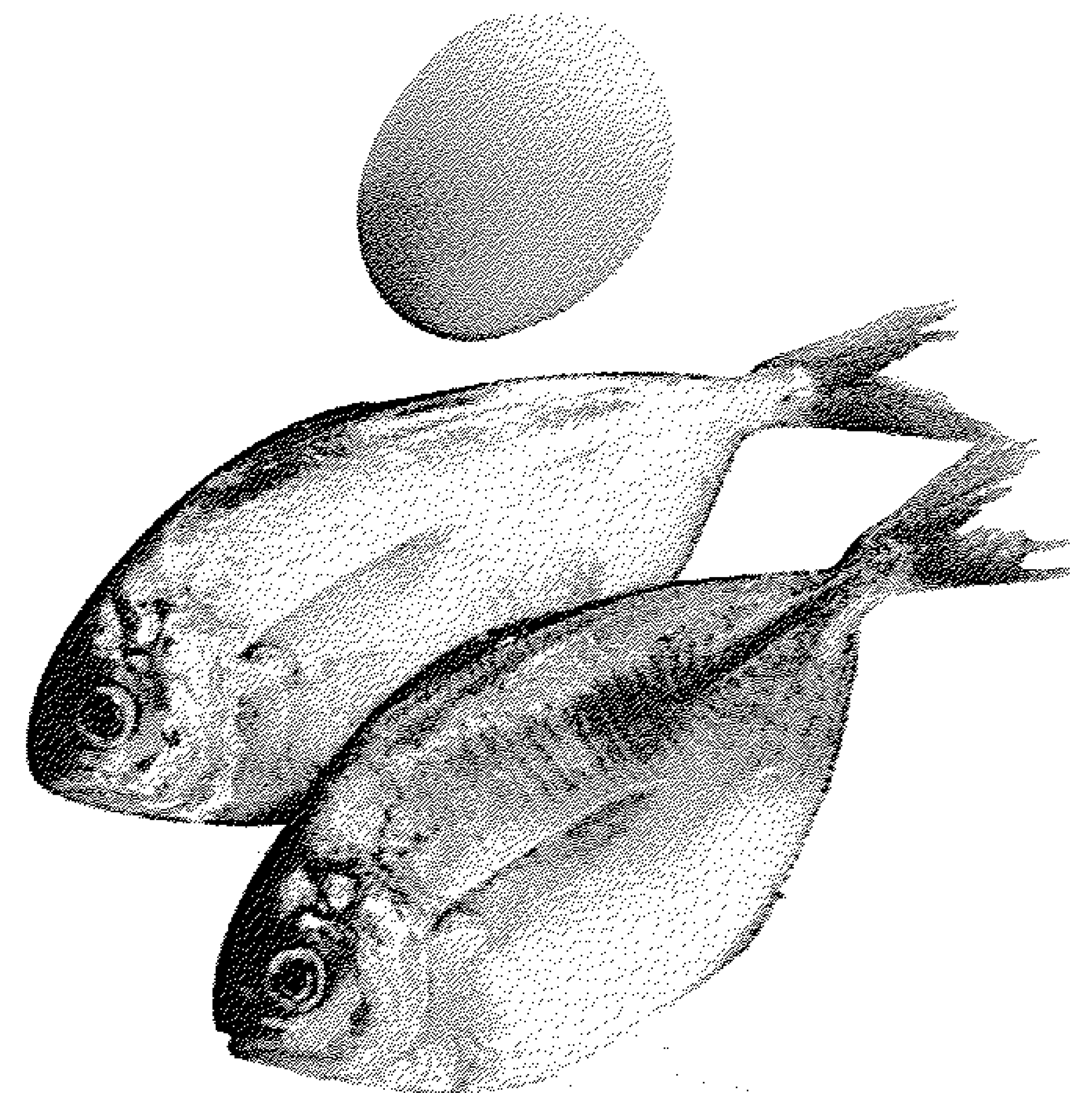
لصحة أفضل، على المرأة الحامل أن تختار هذه الزيادة من المجموعات التالية:

البروتينات

لأنها ضرورية لبناء خلايا وأعضاء الجنين.

تحتاج المرأة الحامل يومياً إلى أربع حصص من البروتين. يمكن أن تستهلك حصة أو أكثر في كل وجبة، مثلاً:

- قطعتان من الجبن عند الفطور
- 100 غ من اللحم أو الدجاج أو السمك عند الغداء
- كوب من اللبن عند العصرونية
- بيضة عند العشاء

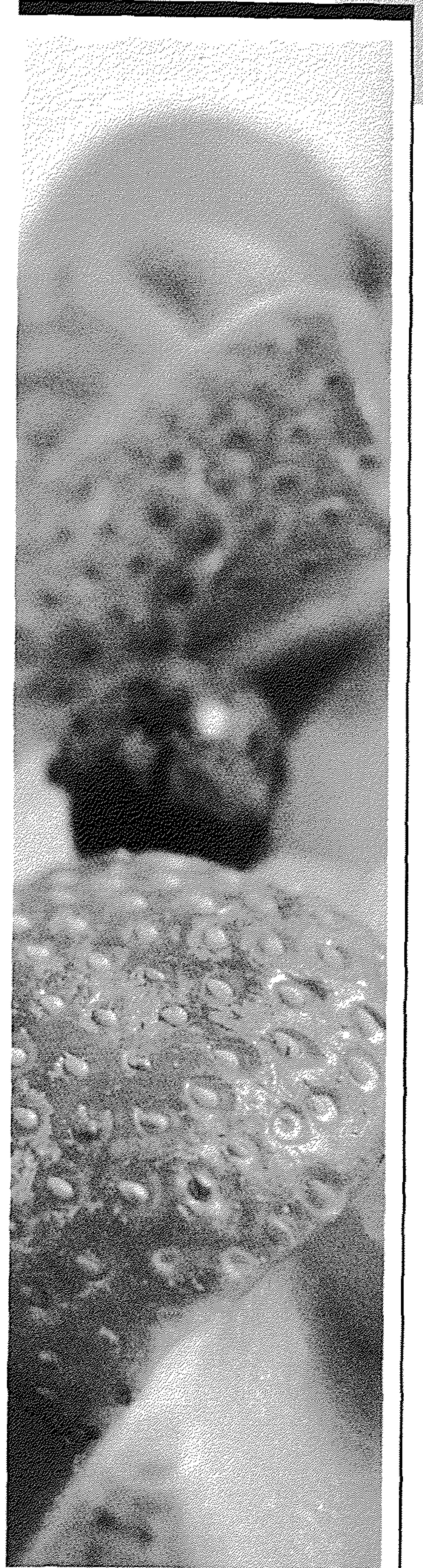


النشويّات

إن النشويات ضرورية خلال فترة الحمل لأنها المصدر الأساسي للطاقة. والأم التي تمتنع عن النشويات خلال حملها يمكن أن تلد طفلاً يشكو من وزن قليل (حتى 800 غ أقل من الوزن الطبيعي، يعني 2.5 كلغ بدل 3.3 كلغ المطلوبة)، بغض النظر عن نسبة البروتينات والدهنيات التي تستهلكها.

ونصيحتي للمرأة الحامل أن تتناول مع كل وجبة مصدراً من النشويات المركّبة: كالخبز، أو الأرز، أو البرغل، أو الذرة، أو البطاطا، أو المعكرونة، وأن تخفف من استهلاك السكريات السريعة الامتصاص الموجودة في الحلويات التي تزيد من وزنها ومن وزن طفلها بشكل غير سوي.



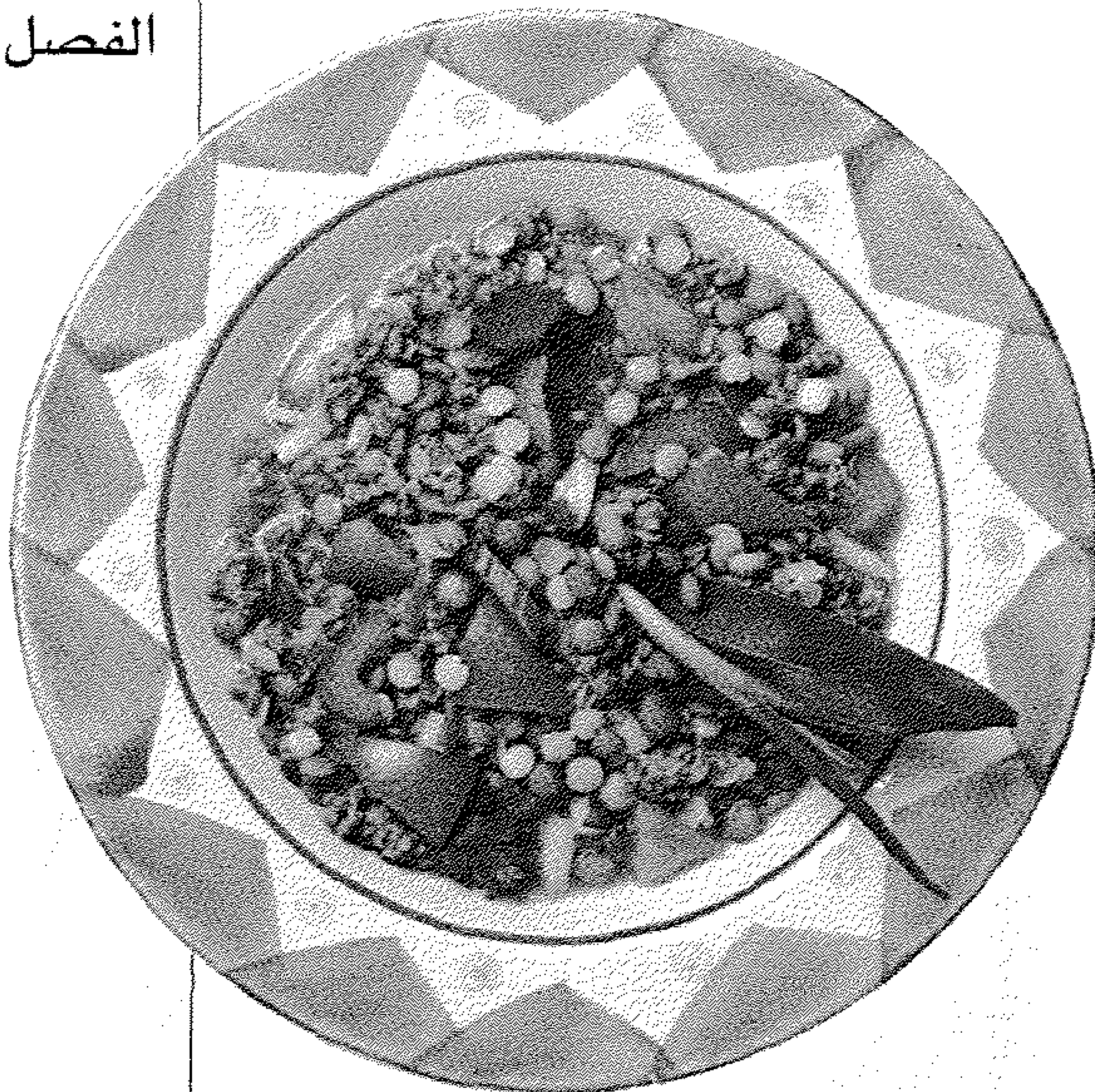


الألياف

يمكن أن نتخطى مرحلة الحمل بسلام من دون زيادة الألياف، لكن إدخالها ضمن غذائنا اليومي يخفف الكثير من المشاكل، وأهمها مشكلة الإمساك التي تصيب الكثير من السيدات الحوامل، بالإضافة إلى دورها في تخفيف الشهية.

يكفي أن نستهلك حصتين أو ثلاثاً من الفاكهة يومياً وطبقاً من الخضر المطبوخة أو السلطة على الغداء والعشاء، وأن نستبدل من وقت لآخر الخبز الأبيض بالخبز الأسمر، لكي نؤمن حاجاتنا من الألياف. ومع الإشارة إلى أن البرغل والعدس والحمّص والفول تعتبر منجماً للألياف.





الحديد

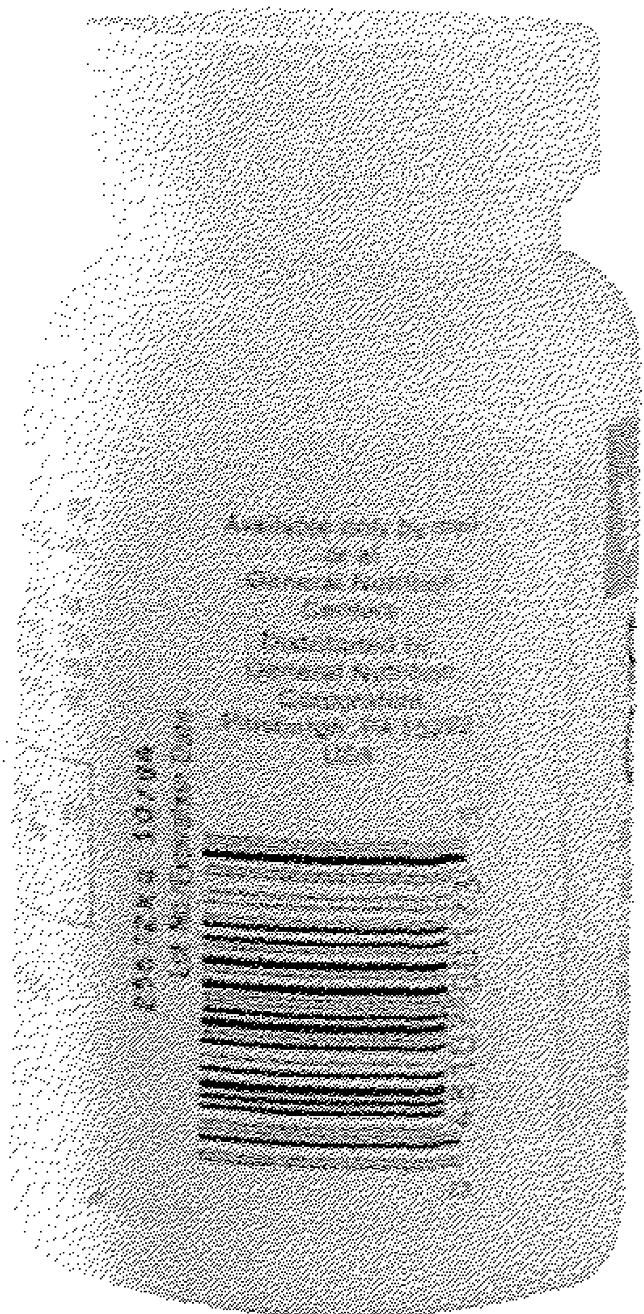
مادة الحديد ضرورية لتكوين الكريات الحمر في الدم.



خلال فترة الحمل يزيد حجم الدم ومعه تزيد حاجة الجسم للحديد. إن نقص الحديد في الجسم يؤدي الى فقر الدم الذي يعرض بدوره صحة المرأة للخطر. ففقر الدم يجعل الأم الحامل تشكو من التعب باستمرار مع شحوب وضيق في النفس.

أما بالنسبة للجنين، فإن هذه الحالة تؤدي إلى ولادة سابقة لأوانها، بالإضافة إلى خطر الوفاة في أول أشهر الحياة.

يجب على كل أمّ حامل أن تتأكد أنها لا تشكو من نقص بالحديد، وأن تؤمن حاجتها من هذا المعدن باستهلاكها مختلف أنواع اللحوم مرة يومياً على الأقل، بالإضافة إلى الجرعات الإضافية من الحديد التي يصفها الطبيب. (إذا كنت حاملاً وتشكين من فقر دمٍ ناتج عن نقص بالحديد، اتبعي نصائح الفصل الخاص بمشاكل فقر الدم).



الكالسيوم

الكالسيوم هو من المعادن الأساسية لتكوين العظام والأسنان.

يحتاج الجنين خلال الأشهر التسعة للحمل إلى حوالي 30 غراماً من الكالسيوم لنمو طبيعي لعظامه وأسنانه. في الأشهر الستة الأولى من الحمل تثبت المرأة الكالسيوم الذي تستهلكه في عظامها لينتقل في الأشهر الثلاثة المتبقية إلى الجنين لتلبية نمو هيكله العظمي. ولكي تتم عملية نقل الكالسيوم هذه من الأم إلى الجنين دون أن تتعرض إلى ترقق في عظامها، من الضروري أن تؤمن في غذائها اليومي ما يعادل 4 حصص من الحليب ومشتقاته.

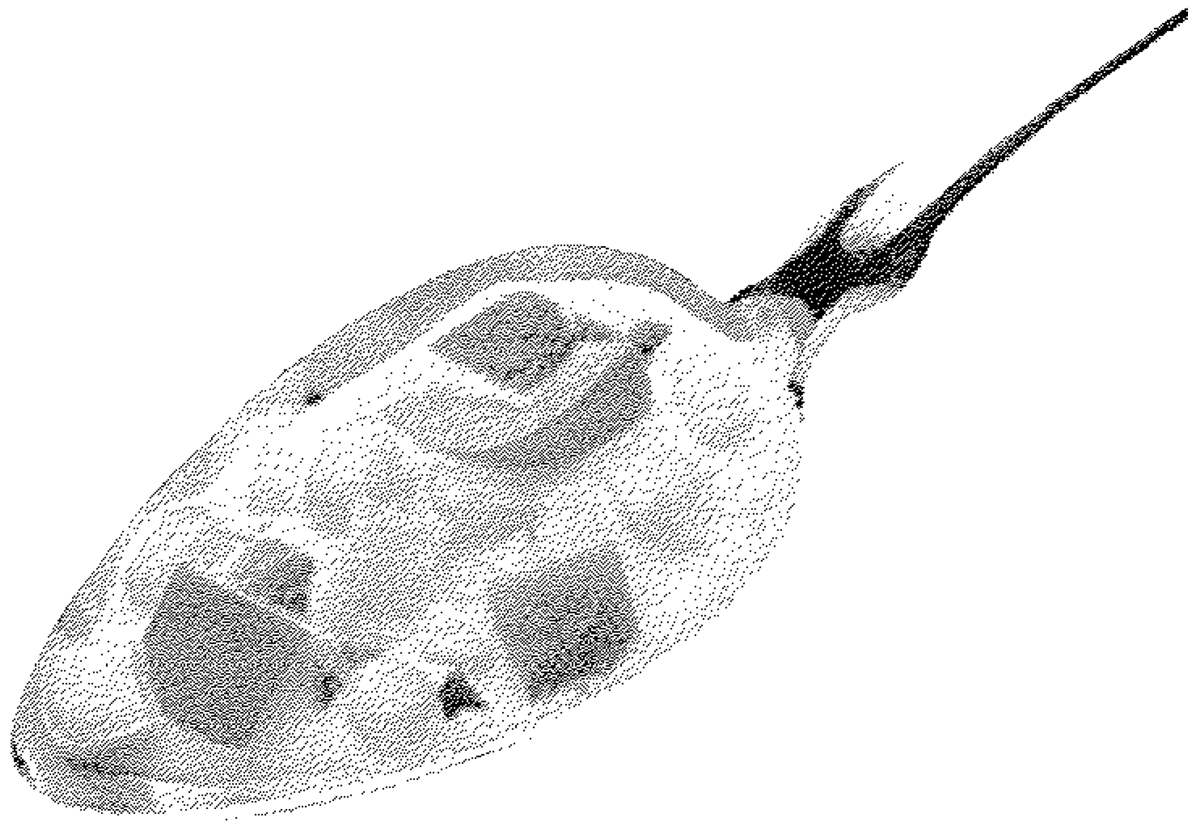
أدرك تماماً أنه يصعب على الكثير من السيدات استهلاك هذا القدر من الحليب، خاصة اللواتي يكرهن الحليب أو ينزعجن منه. لكن يمكن أن نضيف الحليب المجفف واللبن إلى المأكولات المطبوخة، كالكوسا باللبن والمعكرونة بالحليب والصلصة البيضاء. كما يمكن أن نستعيض عنه بالجبنة أو اللبنة. وتبقى الجرعات الإضافية من الكالسيوم مفيدة في كل الأحوال.

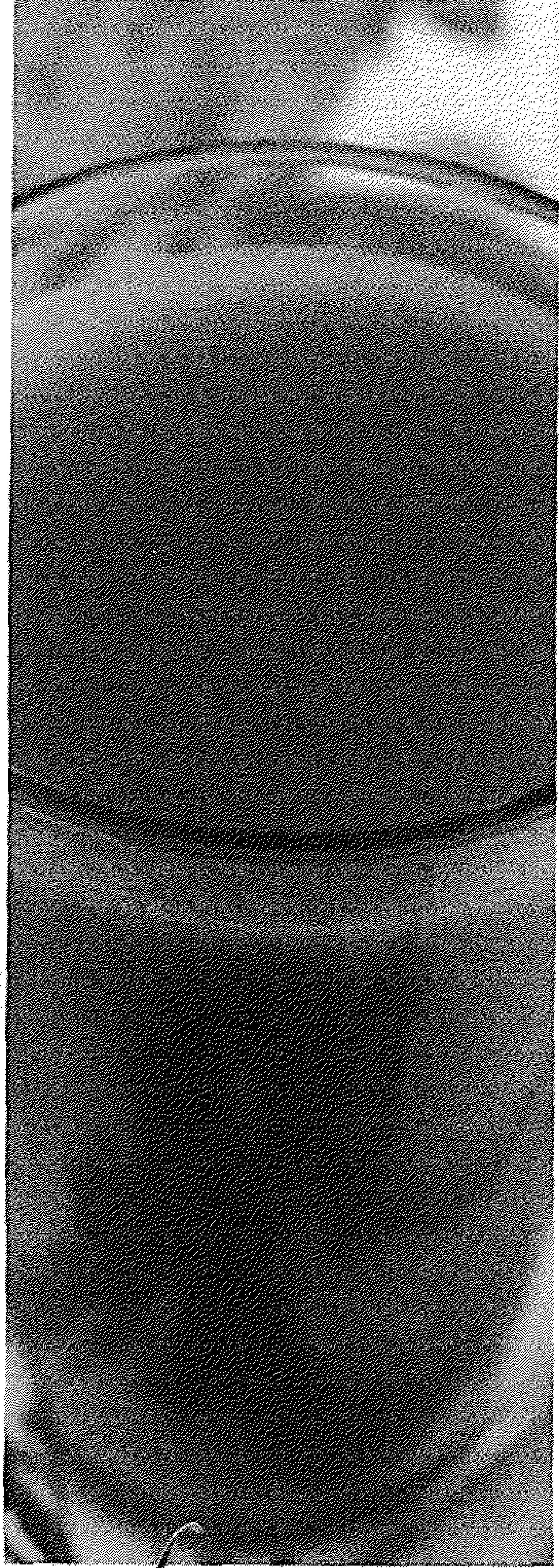
المـــاء

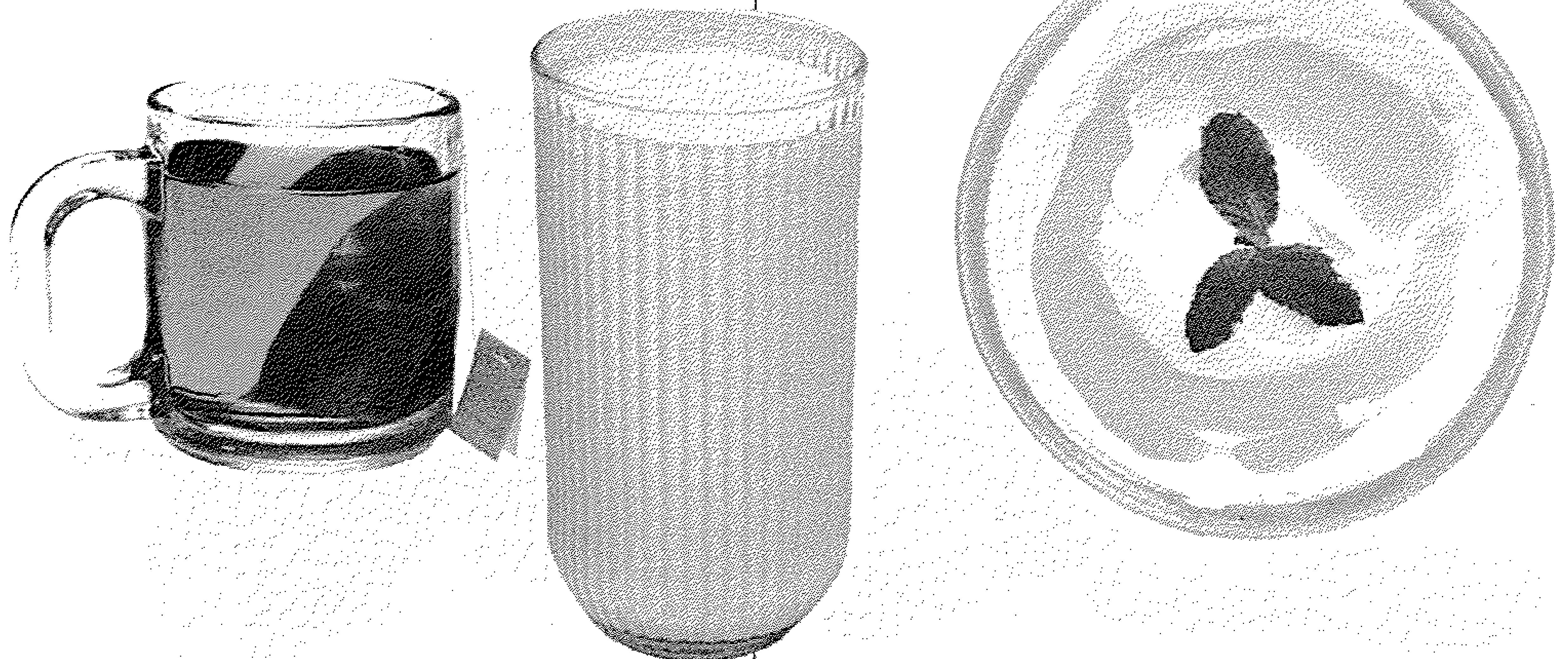
إذا كان غير مستحب للمرأة الحامل أن تأكل عن اثنين، عليها في المقابل أن تشرب عن اثنين، خاصة أن كل سوائل الجسم في تزايد. إن شرب الماء خلال الحمل ضروري:

- لمساندة عمل الكلى في التخلّص من رواسب جسم الأم والطفل.
- للوقاية من مشاكل الإمساك.
- لتفادي الالتهابات في البول.
- لترطيب جسم الطفل وبشرة الأم.

تحتاج المرأة الحامل لما لا يقل عن ثمانية أكواب من السوائل يومياً. يحظى الماء بالمرتبة الأولى من حيث الأهمية، ويمكن أن نستعين بالحليب، والعصير الطازج، والزهورات، وحساء الخضر، للحصول على كمية إضافية من السوائل.



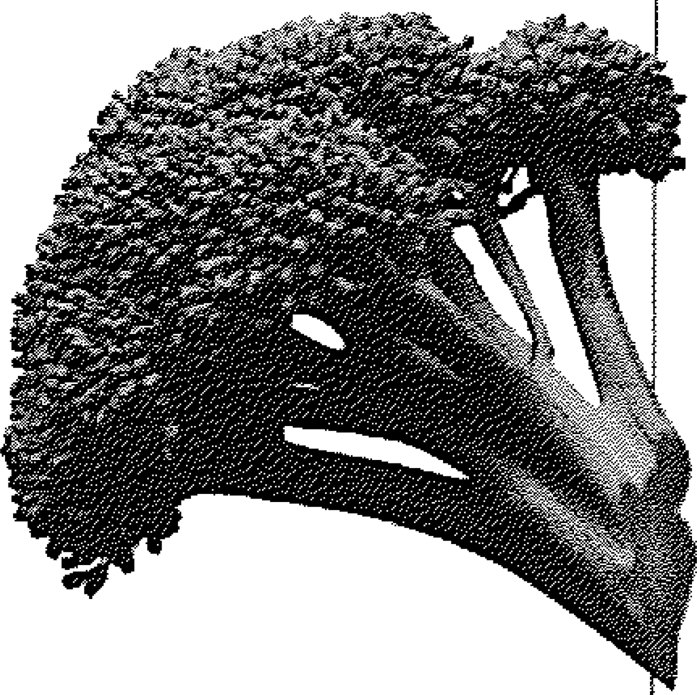






حمض الفوليك (folic acid)

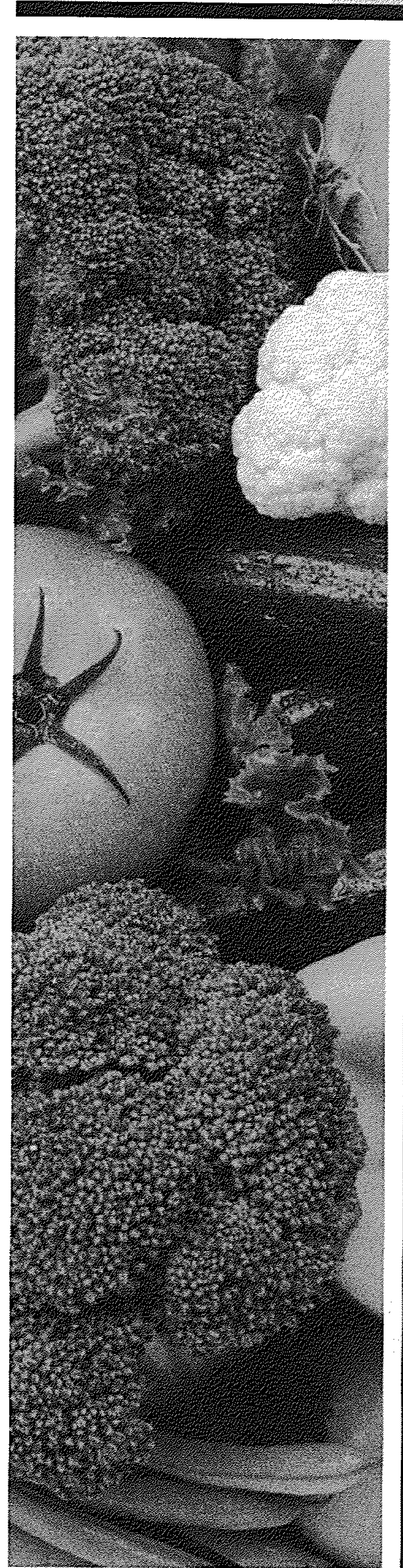
حمض الفوليك هو من مجموعة الفيتامين B، ويلعب دوراً أساسياً لتلبية تكاثر الخلايا خلال فترة النمو السريع عند الجنين.

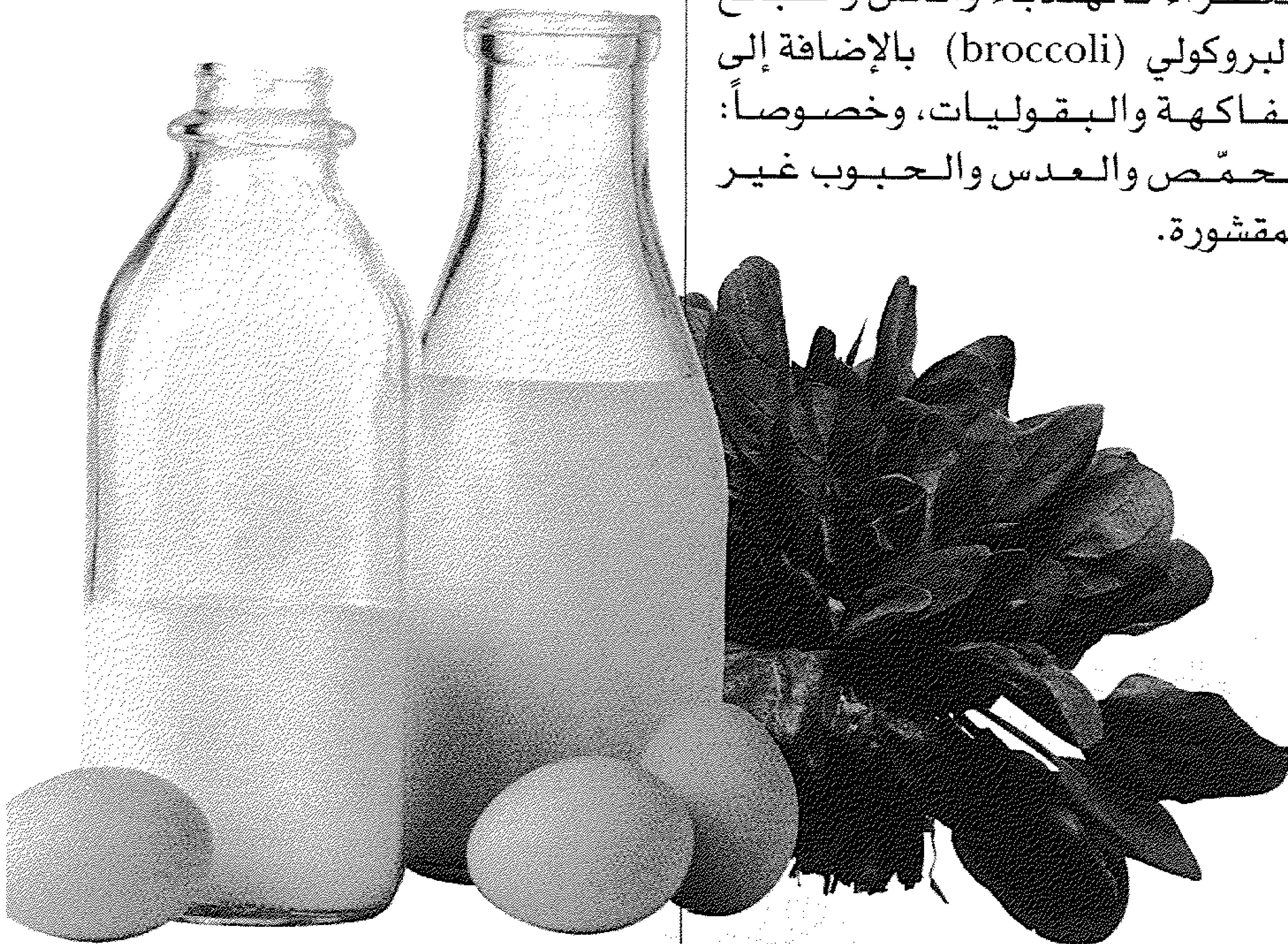


ترتفع الحاجة اليومية من الفيتامين B (حمض الفوليك) الى 0.4 مليغرام يومياً، وفي حال عدم استهلاكها تتعرض الأم وجنينها لمشاكل عدة، أهمها فقر الدم عند المرأة، وتشوّهات في النخاع الشوكي عند الطفل مما قد يؤدي إلى إعاقة جسدية أو عقلية.

لذا فإن تناول المأكولات الغنية بحمض الفوليك يعتبر أمراً ضرورياً خلال الحمل، كما يُنصح باستهلاك الجرعات الإضافية من هذا الفيتامين ابتداءً من الأسابيع الأولى للحمل.

أشجع إذاً المرأة الحامل أن تُدخِل إلى غذائها اليومي حصصاً من الخضر الخضراء كالهندباء والخسّ والسبانخ والبروكولي (broccoli) بالإضافة إلى الفاكهة والبقوليات، وخصوصاً: الحمّص والعدس والحبوب غير المقشورة.





حلول لبعض المشاكل التي لا مفر منها



الإمساك

- أكثر من 50% من السيدات الحوامل يشكين من الإمساك، وذلك لأسباب عديدة أهمها:

- هرمون البروجيسترون: يفرزه جسم المرأة الحامل بنسبة عالية، ومن مساوئه تأخير حركة عضل المصران، فيعمل ببطء.

- قلة الحركة: فالمرأة الحامل تخفف عادة من نشاطاتها وتحركاتها، والحركة تعد من أهم المنشطات لعمل الأمعاء.

- وزن الجنين: يعيق عملية التبرُّز.

لتفادي أو معالجة مشكلة الإمساك، اتبعي النصائح التالية:

- تناولي السوائل قبل وخلال الوجبات بكميات كافية. كوب الماء أو العصير عند الصباح قبل الفطور يسرّع في عملية التبرُّز.

- الإكثار من المأكولات الغنية بالألياف في كل وجبة: خضر وفاكهة وبقوليات.

- نصيحة من نصائح جدتي: تناولي الخوخ والمشمش المجفّف يومياً عند المساء، أو منقوعاً في الماء عند الصباح بعد شرب مائه.

- التوجّه إلى المرحاض في ساعات محددة.

- زيادة استهلاك المأكولات الغنية بالنخالة، كالخبز والأرزّ الأسمر، بالإضافة إلى البرغل والمعكرونة السمراء.

ويفضّل أن لا تتناول المرأة الحامل أي دواء مسهل دون استشارة طبيبها حتى ولو كان من الأعشاب الطبيعية، لأنها قد تضرّ بالجنين.





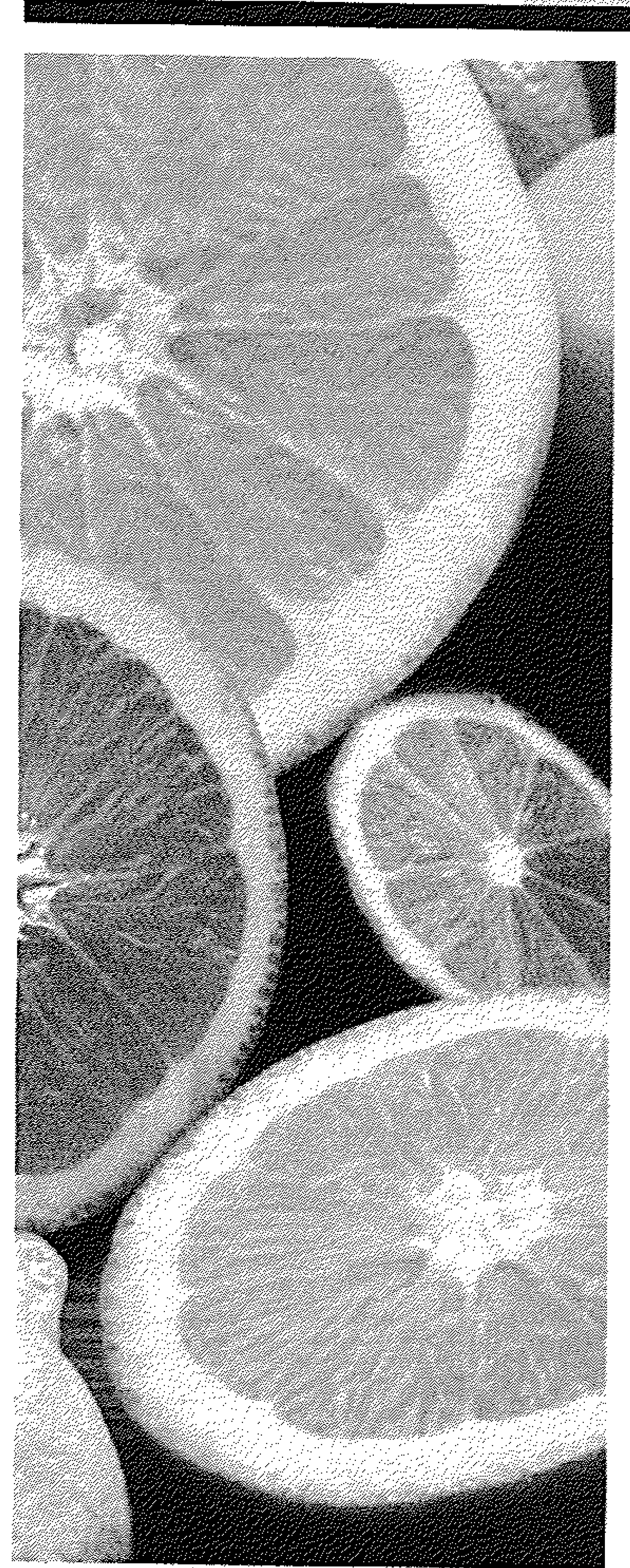
الغثيان والقيء (الاستفراغ)

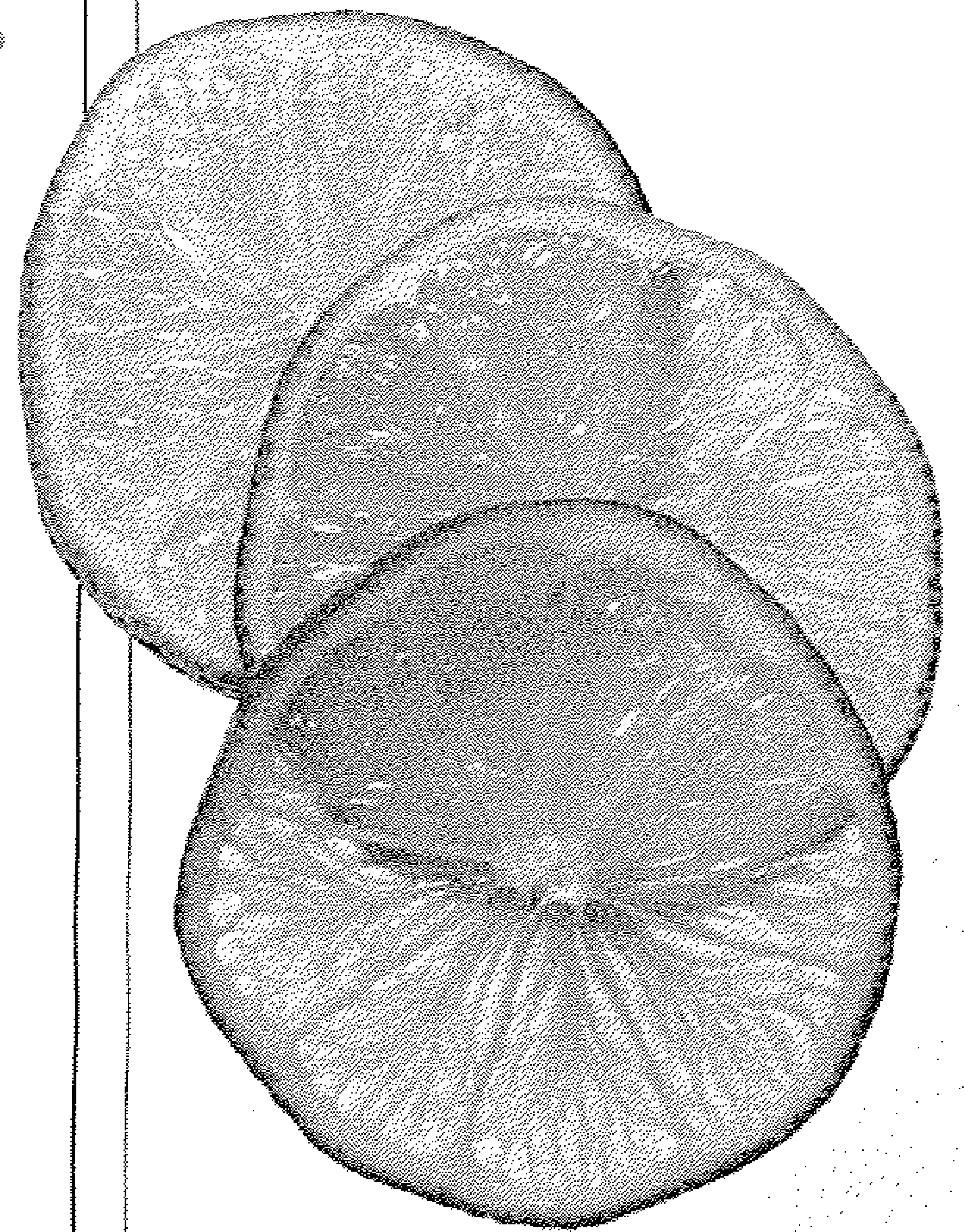
عندما كنت أشتكي لطبيبي من الغثيان خلال حملي، كان يقول لي إنه أفضل مؤشر إلى أن عملية الحمل ناجحة. أما ما هو أصعب من الغثيان، فهو حالة الاستفراغ التي تشكو منها بعض السيدات الحوامل. وعند أكثرية السيدات تختفي هذه المشاكل في أوائل الشهر الرابع. بالرغم من أن هذه العوارض مزعجة للغاية، لكنها غير خطرة حتى ولو تسببت بخسارة الوزن في الأشهر الأولى.

إليك بعض النصائح «المجرّبة» للتخفيف من حدة الغثيان:

- تناولي 4 أو 5 وجبات صغيرة خلال النهار بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
- أجبري نفسك على تناول وجبة الفطور حتى ولو كان ذلك مزعجاً، فالمعدة الخالية تزيد من حدة الغثيان.
- تناولي قطعة من الكعك أو الخبز قبل النهوض من السرير للتخفيف من الشعور بالغثيان، وبعدها تناولي الفطور.
- تساعد النشويات كثيراً في مقاومة الغثيان. تناولي الأرزّ أو البطاطا المسلوقة في الوجبات الأساسية، والخبز المحمّص، حتى بين الوجبات، كمصدر للطاقة.
- المعروف أن البهارات والدهنيّات (كل الأطعمة المقليّة والأطباق الغنية بالسمنة والزبدة) تزيد من الإحساس بالغثيان، فمن الأفضل تجنبها أو التخفيف من استهلاكها.
- يقال إن رائحة الحامض تخفف من عوارض الغثيان. وأنا شخصياً كنت أتنشق رائحة الحامض أو أضيف عصيره إلى المياه الغازية أو مع السلطة، وكان ذلك يخفف من مشاكل الغثيان خلال الحمل.
- أخيراً، كل سيدة يمكن أن تكره نوعاً من المأكولات، أو رائحة معينة خلال حملها. استبدلي المأكولات التي تزعجك بنوع آخر، مثلاً: الدجاج أو السمك بدل اللحم إن كان هو المسبب للإزعاج، واللبنة أو اللبن بدل الحليب أو الجبن.

تذكّري أيضاً أن رائحة الطبخ والمطبخ يمكن أن تفاقم من مشكلة الغثيان. لذلك فكّري بتهوئة المنزل باستمرار. ولا تنسي أن التدخين ورائحة الدخان أكبر مسبّب للغثيان.





الحرقة

تبدأ مشاكل الحرقة في الشهر الرابع، لأن حجم الجنين يؤثر على المعدة، فيدفع بالمأكولات والحموض التي تفرزها المعدة إلى الأعلى نحو البلعوم، وينتج عن ذلك إحساس بالحرقة وطعم مزعج بالفم.

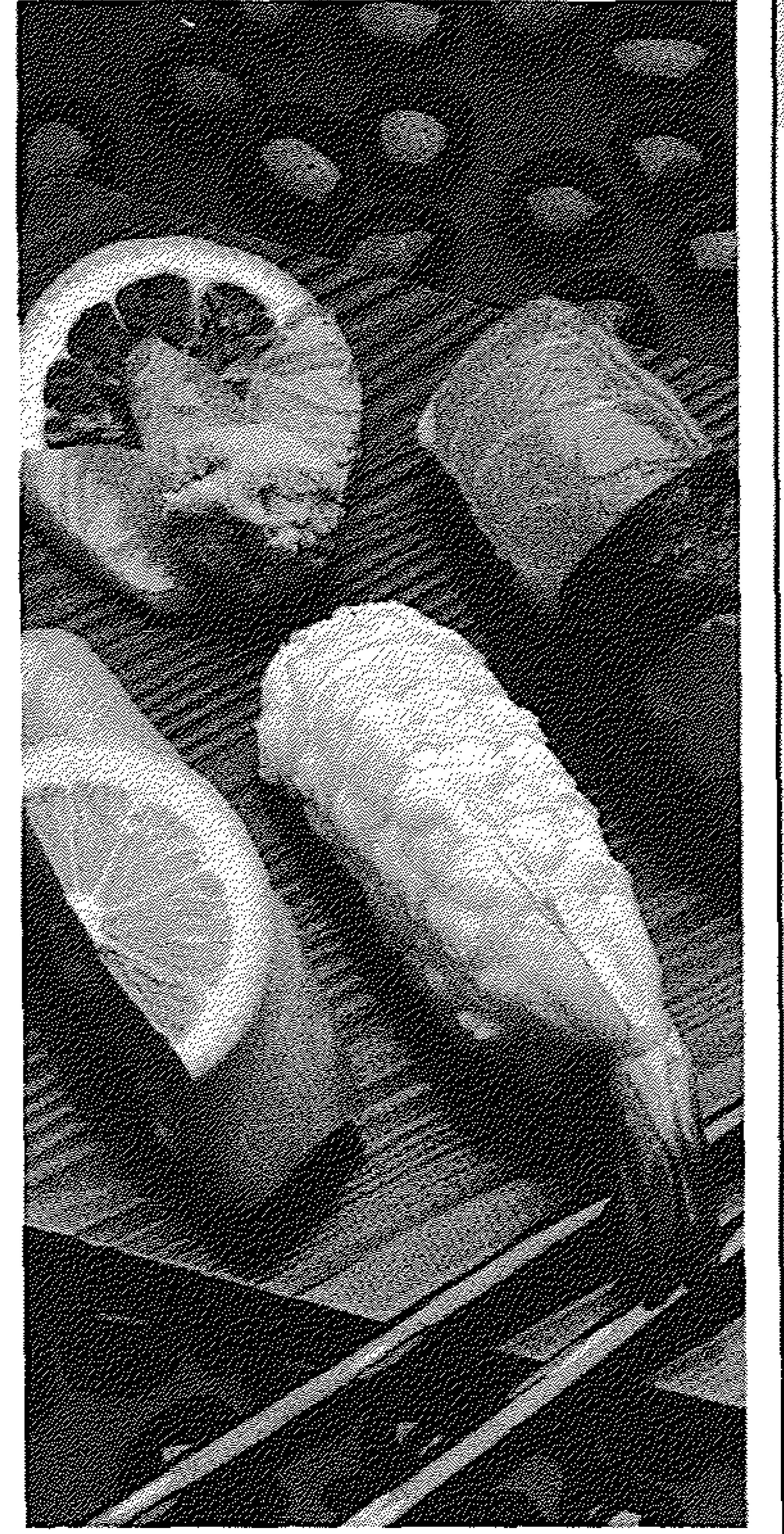
إن الحرقة، كالغثيان، لا تختفي كلياً حتى ولو استعنّا بالأدوية، لكن بعض العادات الغذائية تزيد من عوارضها، فالأفضل أن:

- تتجنبي القهوة، والشاي، والشوكولا، والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكولا، لأنها تزيد من نسبة الحموض التي ترتفع من المعدة الى البلعوم.
- لا تشربي، خلال الوجبات، لكن بينها، وتجنّبي المشروبات الغازية. استبدليها بالماء.
- اتبعي الإرشادات التي أعطيتها بالنسبة لمكافحة الغثيان.
- لا تستلقي فوراً بعد وجبة الأكل.
- إذا بقيت الأعراض مع ذلك لا تحتمل، استشيري طبيبك بالنسبة للدواء.



تجنّب المأكولات الملوّثة

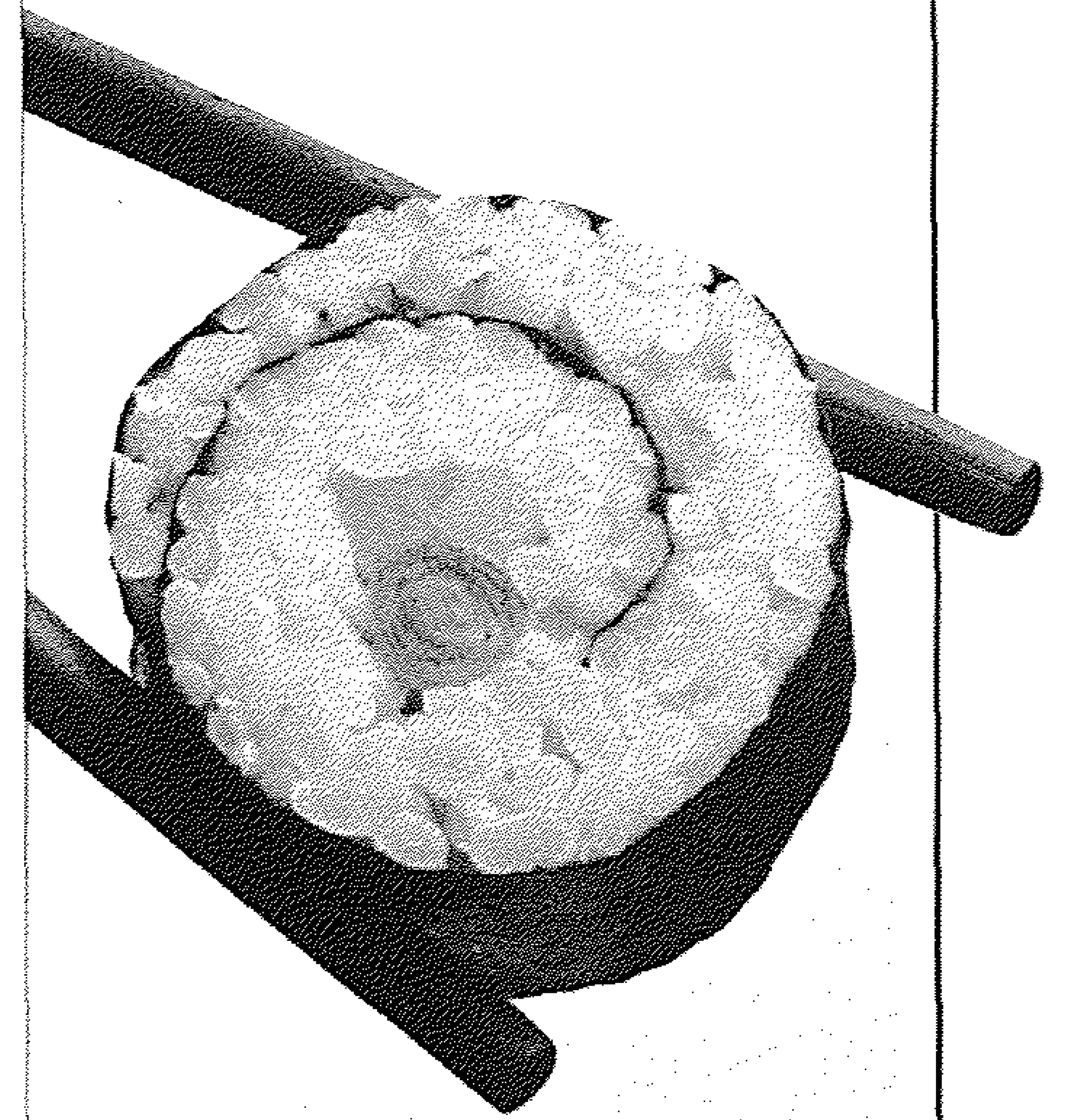
إن الغذاء هو قبل كل شيء مصدر منافع لك ولطفلك. لكن في بعض الحالات الاستثنائية يمكن أن ينقل إليك الجراثيم ومعها الأمراض. وتتفاوت الأعراض من إسهال بسيط إلى مشاكل صحية أخطر قد تؤدي للإجهاض أو لولادة طفل مشوّه، وتحديداً بالنسبة لنوعين من الجراثيم: الليستيريا (listeria) والتوكسوبلازما (toxoplasma). لذلك على المرأة الحامل أن تكون حريصة جداً في انتقاء ما تأكله، وأن تتبع حرفياً الإرشادات التالية:



- امتنعي عن تناول الحليب البلدي غير المعقّم، والأجبان المصنوعة من الحليب غير المعقم، كالجبنة البلدية واللبنة أو جبنة الماعز. استبدليها بالجبنة المطبوخة كالجبنة العكّاوية، والحلّوم، والدوبل كريم، والأجبان الصفراء.

- امتنعي منعاً باتاً عن تناول اللحوم النيئة مثل الكبة النيئة، والكبدة (السوداء) النيئة، بالإضافة إلى الأسماك النيئة كالسوشي الطبق الياباني الذي أصبح مشهوراً في المنطقة.

- أعيدي تسخين الأطباق المحضّرة بالأمس لتصل إلى درجة الغليان، وتأكدي أن الدجاج واللحوم والبيض قد نضجت جيداً.



- اغسلي الخضر والفاكهة جيداً بالماء والصابون، واعمدي إلى تعقيمها بسائل أو أقراص معدّة خصيصاً لهذا الغرض.

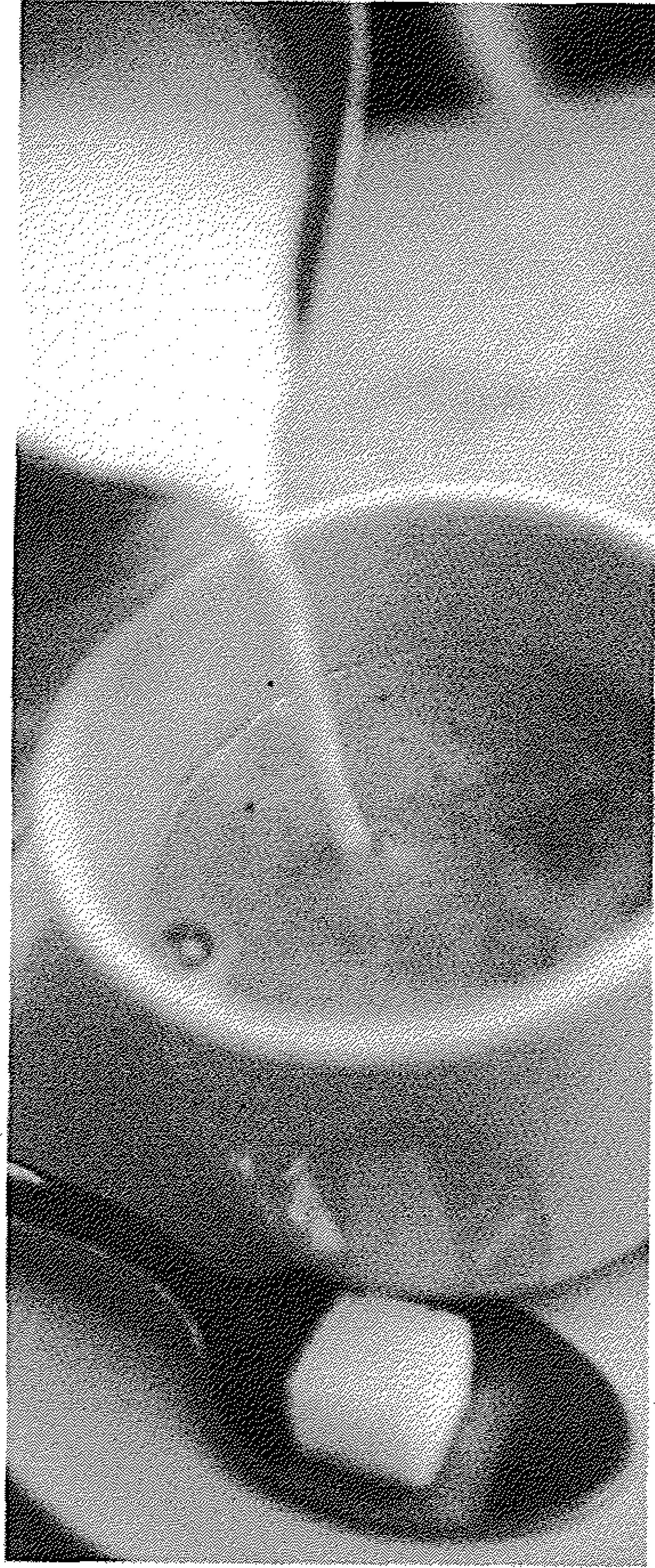
- بالنسبة للخضر، كالخس والبقدونس والنعناع، من الأفضل غسلها وتعقيمها ومن ثم تقطيعها.

- ابتعدي عن الحيوانات، خاصة القطط، لأنها تحمل الجراثيم في أمعائها. وإذا كان في المنزل هرّة، اطلبي من شخص آخر الاعتناء بها.

- في حالة الإسهال الحاد مع حرارة مرتفعة، اتصلي بالطبيب فوراً.



أجوبة عن بعض التساؤلات



هل الملح ممنوع خلال فترة الحمل؟

خلال سنين طويلة مُنع على المرأة الحامل تناول الملح كي لا يزيد من احتباس الماء في جسمها. لكن هذه العملية تحصل طبيعياً في جسم المرأة الحامل سواء استهلكت الملح أم لم تستهلكه.

من الأفضل إذاً أن لا تمتنع الحامل عن الملح كلياً، لأن هذا قد يؤثر على نكهة المأكولات، ويقلل من شهيتها للطعام. لكن إضافة الملح بكميات كبيرة غير مستحب، خاصة للواتي يزدن الملح بعد الطبخ، كي لا يزيد من احتباس الماء في الجسم، ويسبب زيادة في الوزن وضغطاً مرتفعاً.

هل صحيح أن مادة الكافيين في القهوة أو الشاي أو الكاكاو تؤذي الجنين؟

أجل إذا أخذت بكميات كبيرة، عشرة فناجين قهوة أو شاي، فمادة الكافيين تزيد من دقات القلب والتشنّجات، وتسبب الأرق والقلق والتعب. على أن تأثيرها يختلف من شخص لآخر، وفترة الحمل تجعل من السيدة حساسة أكثر تجاه مفعول الكافيين. فقد تنزعج بعضهن من فنجان قهوة واحد بالنهار. لكن في الحالات الطبيعية، يمكن أن نتناول حتى ثلاثة فناجين قهوة أو شاي يومياً دون أن نتأذى أو أن نعرض طفلنا للخطر.



هل التدخين والكحول ممنوعان منعاً باتاً على المرأة الحامل؟

أجل. إن شرب الكحول يؤدي حتماً إلى تشوّهات خلقية في الجنين، بالإضافة إلى مشاكل وإعاقة في الجهاز العصبي والقلب.

وبالنسبة للتدخين، فقد بات أكيداً أن المرأة الحامل المدخّنة تلد طفلاً قليل الوزن (أقل من 3 كلغ) مما يعرضه للإصابة بالتهابات شتى، وربما للوفاة.





الفصل الثاني

غذاء المرأة المرضع

غذاء المرأة المرضع

بعد تسعة أشهر من الاهتمام المتواصل بشخصك، تتحول كل الأنظار نحو الكائن الجديد الذي ولد. وتتكاثر النصائح حول ضرورة إرضاعه من الثدي أو عدم إرضاعه، وفي حال قررت اعتماد الرضاعة الطبيعية، فقد تضيعين بين كل الإرشادات التي تقدمها الجارة أو الخالة أو زوجة العم...

أتذكر أن سيدة جاءت يوماً لزيارتي في العيادة لأساعدها على الإنقاص من وزنها. وكانت قد أنجبت منذ ستة أشهر، وما زالت ترضع طفلها، ولم تخسر إلا 5 كيلوغرامات من الثلاثين كيلوغراماً التي كسبتها خلال حملها. أخبرتني أنه في الساعات التي تلت الولادة أسرعت والدتها وأقاربها بإجبارها على تناول كميات من الخبز والسمن، بالإضافة إلى السكر والطحينة (الحلاوة)، لتأمين إدرار جيد للحليب.

إن الكثير من الأمهات الجدد يحاولن بشتى الطرق خسارة الوزن المكتسب خلال فترة الحمل، وفي الوقت نفسه يقلقن بشأن كمية ونوعية الحليب الذي سيرضعه المولود الجديد.

سأحاول في الفصل التالي أن أعطي المعلومات اللازمة لغذاء صحي يؤمن إدراراً جيداً للحليب، ويساعد الأم في خسارة وزنها الزائد.

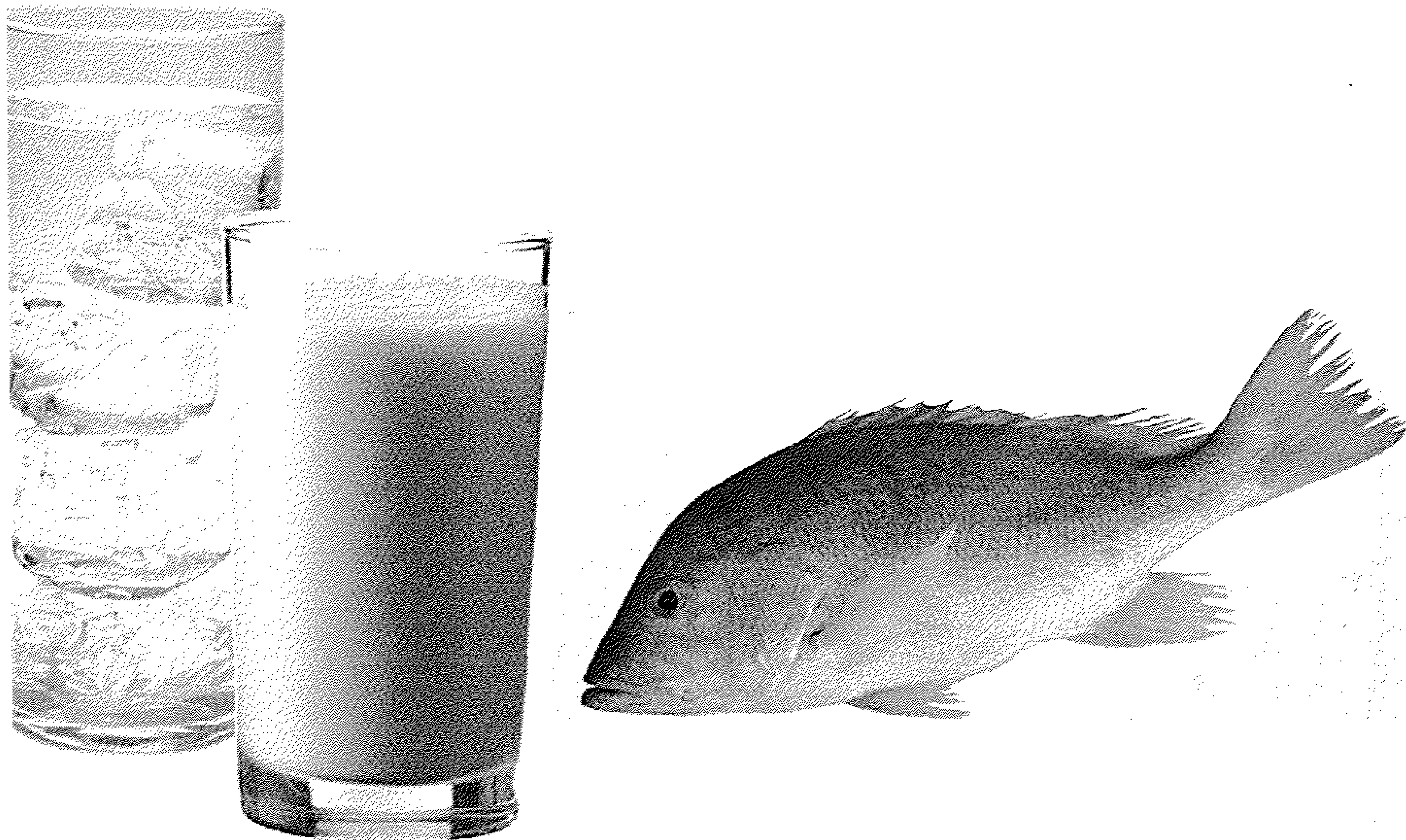


في الماضي، كنا نسمع الكثير من المعتقدات الخاطئة حول ما يجب أن تأكله المرأة الحامل. ولكي أطمئن كل السيدات اللواتي يرغبن في الإرضاع من الثدي، أؤكد أنه يجب عليهن أن لا يمتنعن إلا عن الكحول والتدخين وبعض الأدوية. أما بالنسبة للقهوة والشاي، فالأفضل استهلاكهما بكميات قليلة، وكذلك كل المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، لأنها تنتقل من حليب الأم إلى الطفل، وقد تسبب للطفل الأرق وتمنعه من النوم بهدوء.

حالياً، نعلم أن الحليب يُصنع من مخزون الدهنيات الذي تراكم في جسم الأم خلال فترة الحمل. بالإضافة إلى ذلك تحتاج السيدة إلى حوالي 500 سعرة حرارية يؤمنها غذاؤها. كما أن عليها، خلال فترة الحمل، أن تستهلك غذاء صحياً ومتوازناً يعطيها حاجتها من:

- **الكالسيوم**، كي لا تخسر مخزونها من هذا المعدن وتتعرض لمرض ترقُّق العظام. عليها إذاً أن تستهلك 4 أو 5 حصص من الحليب ومشتقاته على غرار فترة الحمل.
- **الحديد**، الذي نجده عادة في اللحوم على أنواعها، دون التوقف عن تناول الجرعات الإضافية التي وصفت خلال الحمل.
- **السوائل**، خاصة الماء، بمعدل حوالي 8 أكواب، بالإضافة إلى العصير الطازج والحساء والزهورات.





بعض المعتقدات الشائعة

هل المكسّرات، وخاصة اللوز، تزيد من إدرار الحليب؟

إن اللوزيّات غنيّة بمادة المغنيزيوم التي تخسرها الأم بحوالي 50-75 مليغرام خلال الإرضاع. وأسهل طريقة لتأمين هذا المعدن هي باستهلاك كوب من المغلي مع المكسّرات يومياً. ولكن كثرة تناول اللوزيات تؤخر عملية خسارة الوزن، لأنها غنية بالسعرات الحرارية. لذلك إن كنت تشكين من وزن زائد، لا تستهلكي أكثر من ملعقة كبيرة من المكسّرات يومياً.

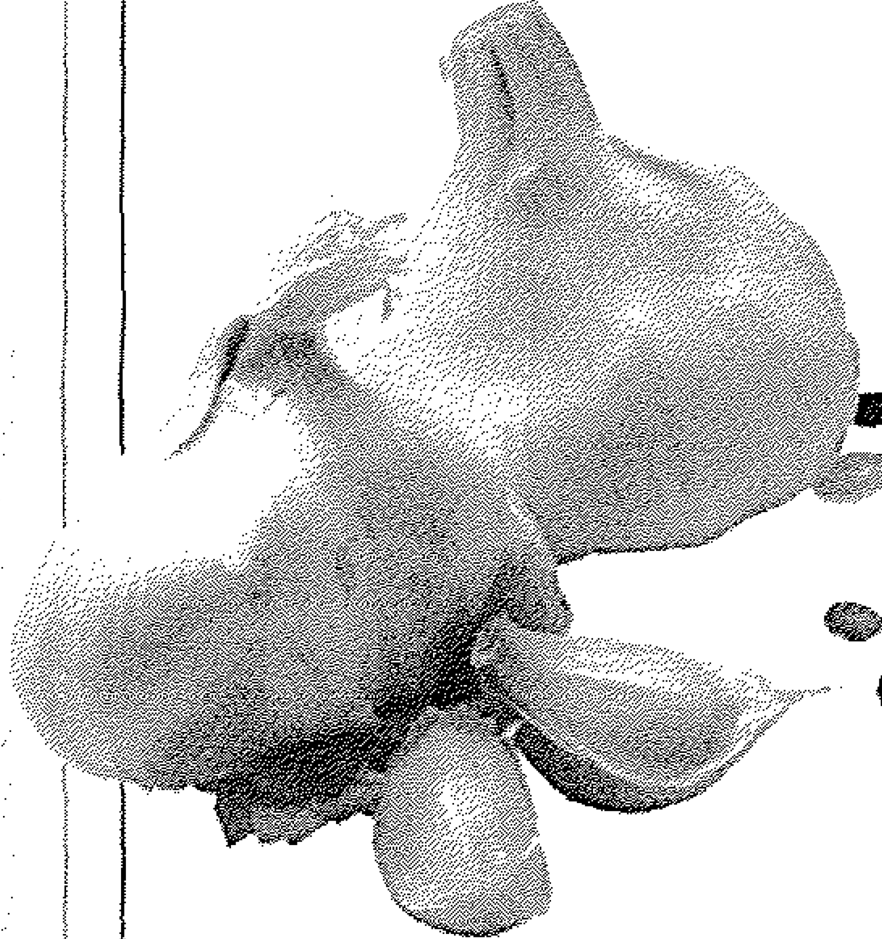
هل يجب على الأم المرضع أن تمتنع عن تناول بعض المأكولات كالحبوب والبقوليات وبعض الخضر كالملفوف والقنبيط لأنها تسبب الغازات لطفلها؟

حتى الآن، لم أجد دراسة علمية تؤكد ذلك. ونصيحتي للأم المرضع أن تجرّب بنفسها وتلاحظ ما قد يزعج طفلها. فما هو صحيح بالنسبة لطفل قد يكون مختلفاً بالنسبة لآخر.

كذلك الأمر فيما يتعلق بالثوم والبصل والتوابل.

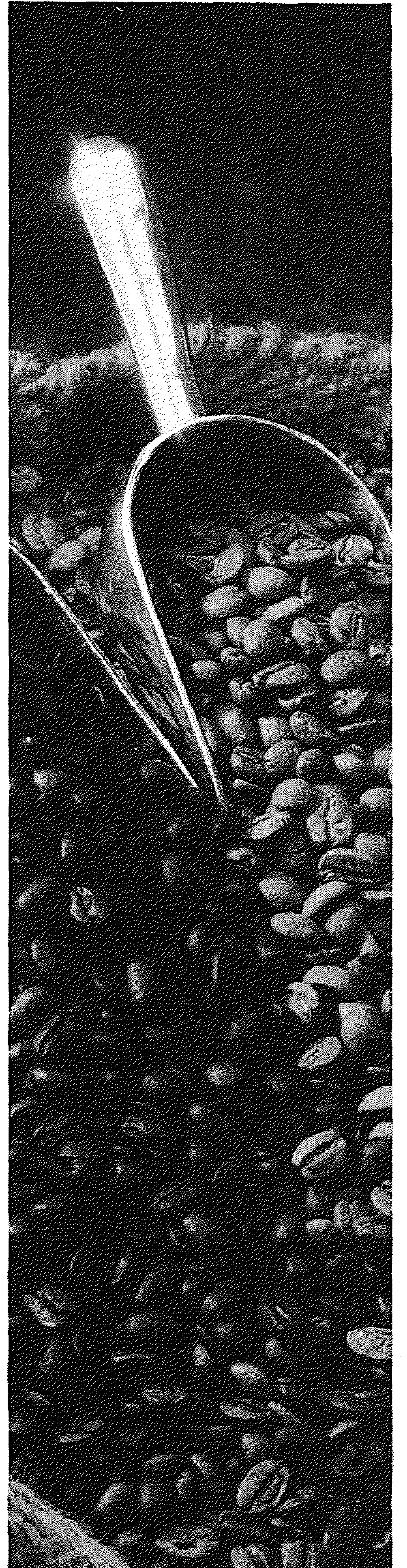
قرأت عن دراسة أعطيت فيها سيدات مرضعات كبسولات تحتوي على مسحوق الثوم قبل إرضاع أطفالهن. وتبين أن الطفل رضع مدة أكبر بعد أن تناولت أمه الثوم. وتقول الدراسة إنه من الضروري تعويد الطفل على نكهات مختلفة من خلال حليب أمه، مع الأخذ بعين الاعتبار، طبعاً، ما إذا كان ذلك يزعجه.











كم فنجاناً من القهوة أو الشاي تستطيع المرضع تناوله يومياً؟

إن فنجاناً من القهوة يحتوي على 150 مليغراماً من الكافيين، يتسرب منها حوالي 5 مليغرامات إلى حليب الأم. وبينما يتخلص جسم الإنسان البالغ من الكافيين خلال 3 ساعات، تتراكم هذه المادة في جسم الطفل إذ لا يتخلص منها إلا خلال ثمانين ساعة.

إن فنجاناً واحداً من القهوة أو الشاي يومياً أمر مسموح، لكن أكثر من ثلاثة فناجين قد تؤذي الطفل وتجعله متوتراً وقليل النوم.

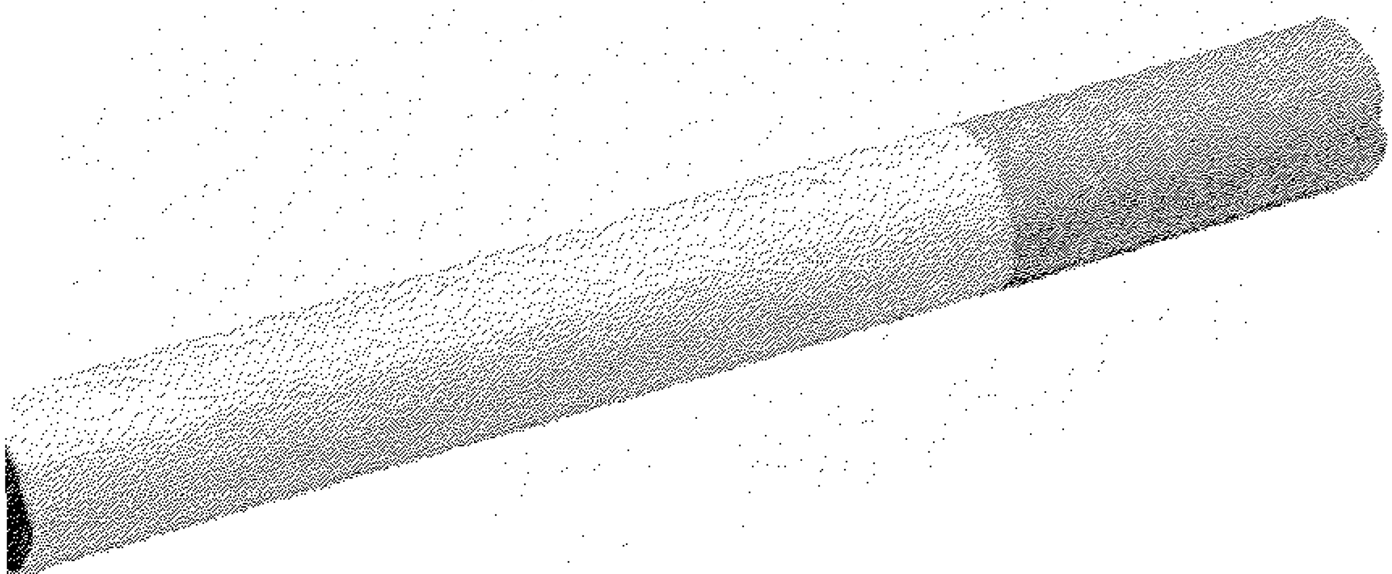


هل يسمح للمرأة المرضع بالتدخين؟

«التدخين مضر بالصحة ويؤدي إلى السرطان». إن كان ذلك صحيحاً للشخص الراشد، فكيف إذاً بالنسبة للأطفال. إن الأم المدخنة تنقل النيكوتين إلى طفلها من خلال حليبها.

كما أن التدخين يخفِّف من إدرار الحليب. حتى ولو قررت عدم الإرضاع، فإن طفلك يتنشق دخان السيجارة. وقد تبين أن في جسم الأطفال الذين يعيشون في منزل مدخنين نسبة عالية من النيكوتين. كما أن مشاكل الالتهابات التنفسية التي تطال الأطفال تزيد عندما يكون الأهل من المدخنين.

إذا أردت القيام بالإرضاع الطبيعي، توقفي عن التدخين، وفي أسوإ الحالات، لا تدخني أكثر من 5 سجائر يومياً، وذلك بعد أن تكوني قد أرضعت طفلك وبعيداً عنه، واطلبي من الزائرين والأهل الامتناع عن التدخين داخل المنزل.



هل يمكن أن نتبع حمية معينة لخسارة الوزن خلال الرضاعة؟

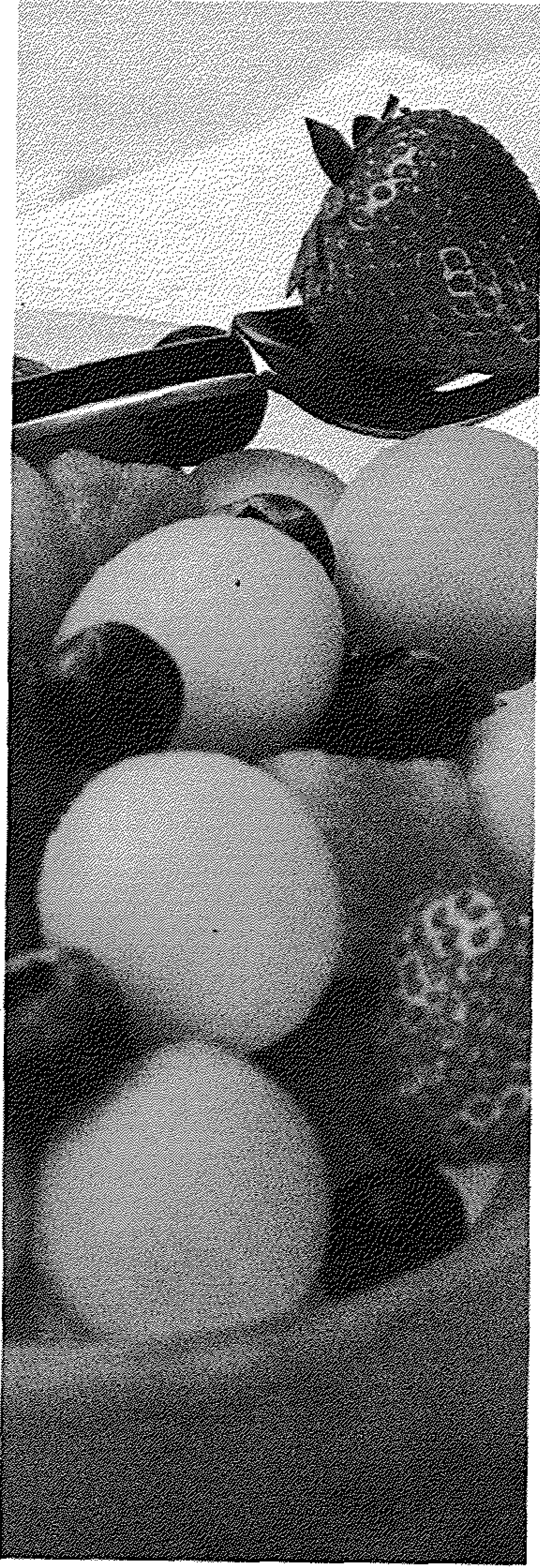
إن الإرضاع الطبيعي مع غذاء متوازن أفضل وسيلة لخسارة الوزن الزائد الذي تراكم خلال فترة الحمل، خاصة الدهن الموضعي أو السيلوليت (cellulite) الذي يزعج جميع السيدات. إذا اكتسبتِ كثيراً من الوزن خلال فترة الحمل، أكثر من 15 كيلوغراماً، وتجدين صعوبة في التخلص منها، استشيري اختصاصياً بالتغذية، ليساعدك على تخفيض وزنك دون أن يؤثر ذلك على كمية ونوعية إدرارك للحليب.

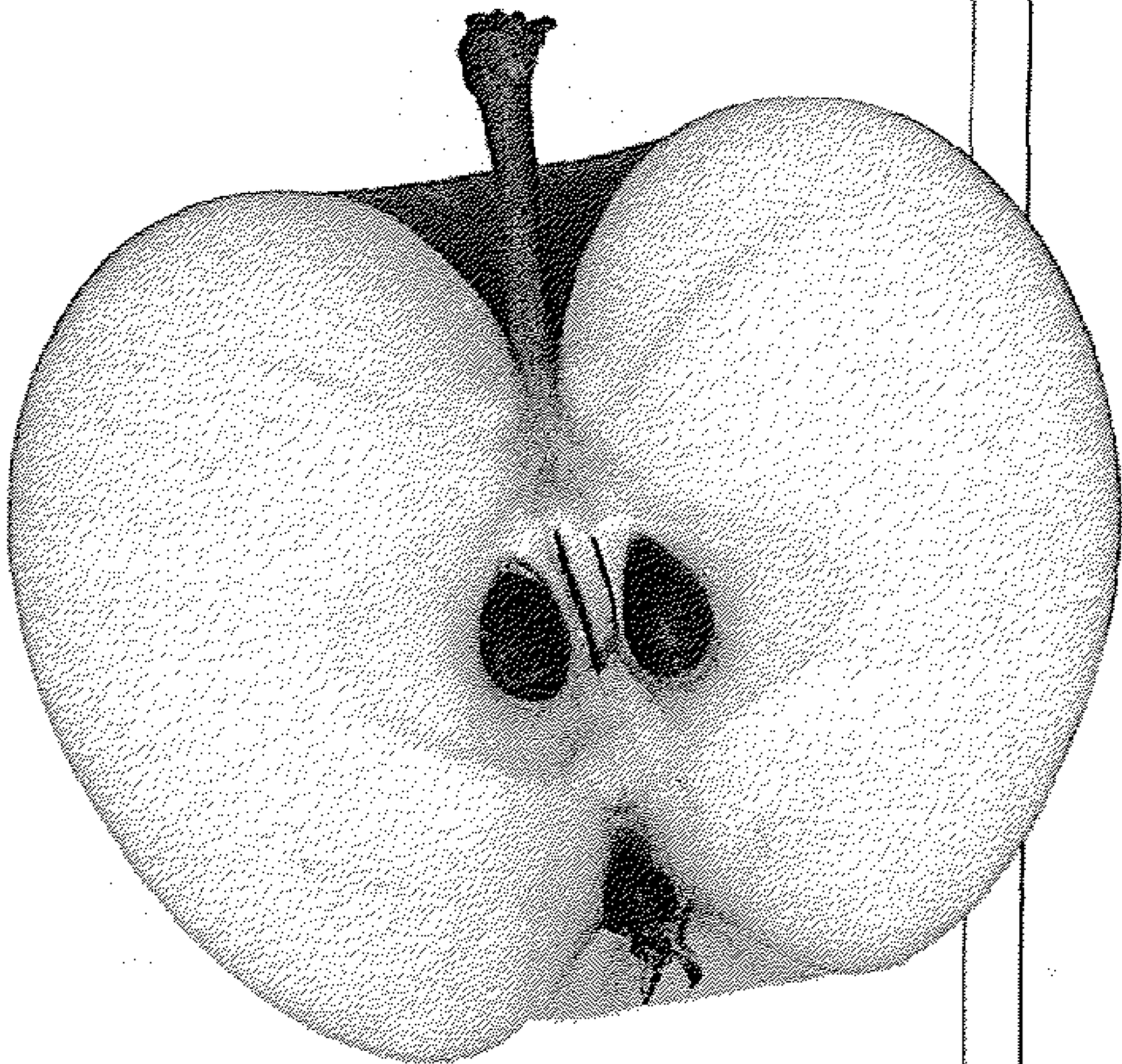
ممنوع عليك منعاً باتاً اتباع نظام غذائي عشوائي تصفه لك الجارة أو المجلة.

إن الهرم الغذائي دليل جيد يمكن أن تتبعيه، بالإضافة إلى الإرشادات التالية:

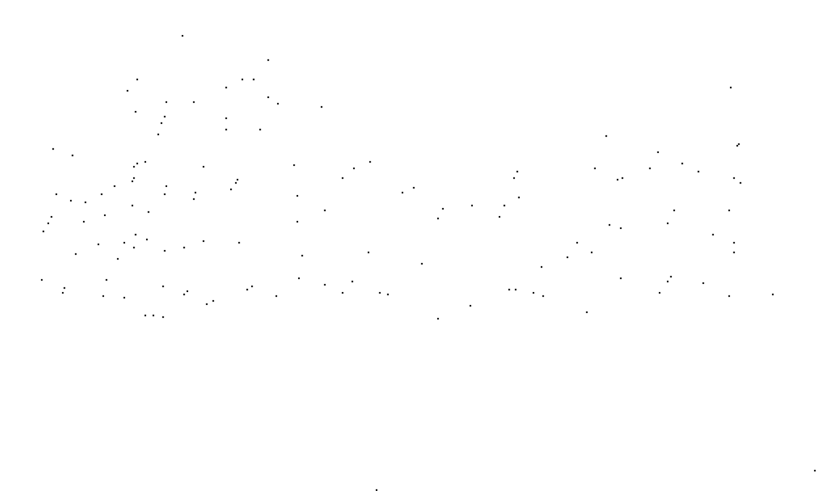
- امتنعي عن تناول الدهنيات كالسمنة والزبدة، وابتعدي عن المأكولات الغنية بها كالأطعمة المقلية، والحلويات العربية والأجنبية.
- استعملي كمية قليلة من الزيوت في الطبخ، وباستطاعتك أن تضيفي ملعقة من زيت الزيتون إلى المتبّلات والسلطة.
- استعيني بالفاكهة عند الإحساس بالجوع، لكن حاولي أن لا تتجاوزي الخمس حصص، لأن الفاكهة غنية بالسكر، وكثرتها تزيد من الوزن.
- خففي من استهلاكك للسكر خاصة على شكل البسكويت وبعض أنواع الكعك والسكاكر والعصير الاصطناعي والبوظة...

لمزيد من المعلومات راجعي فصل زيادة الوزن.







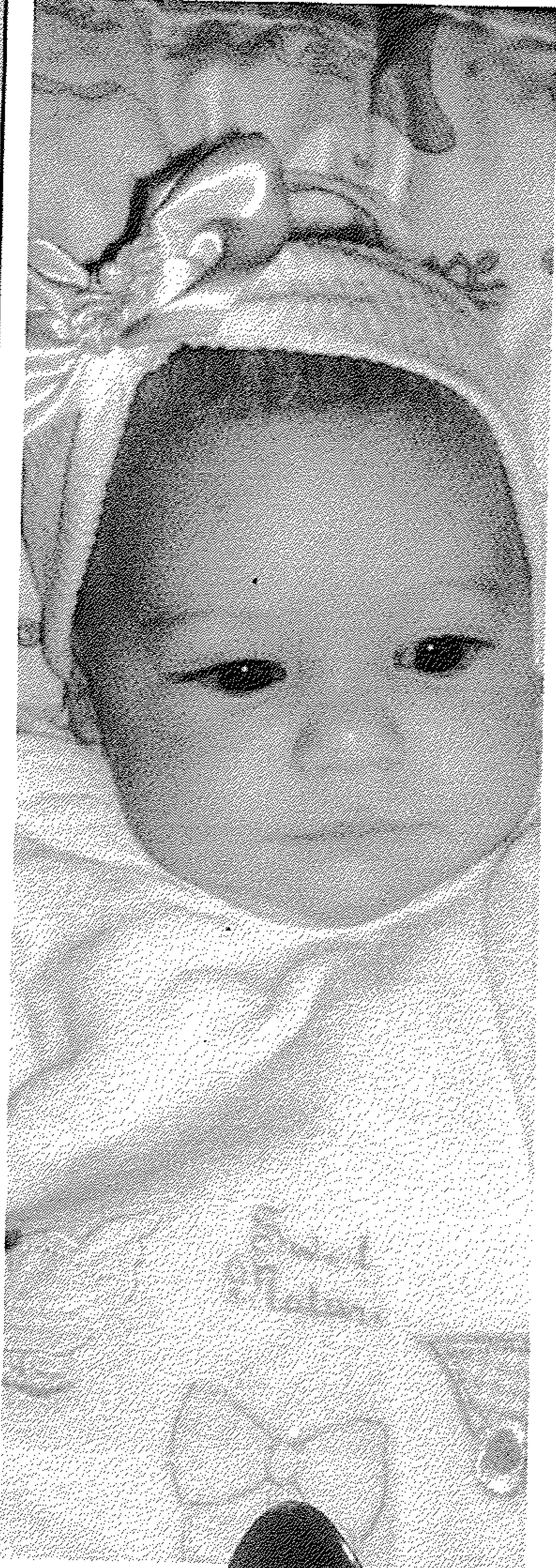


الفصل الثالث



غذاء الرضّع

غذاء الرضّع



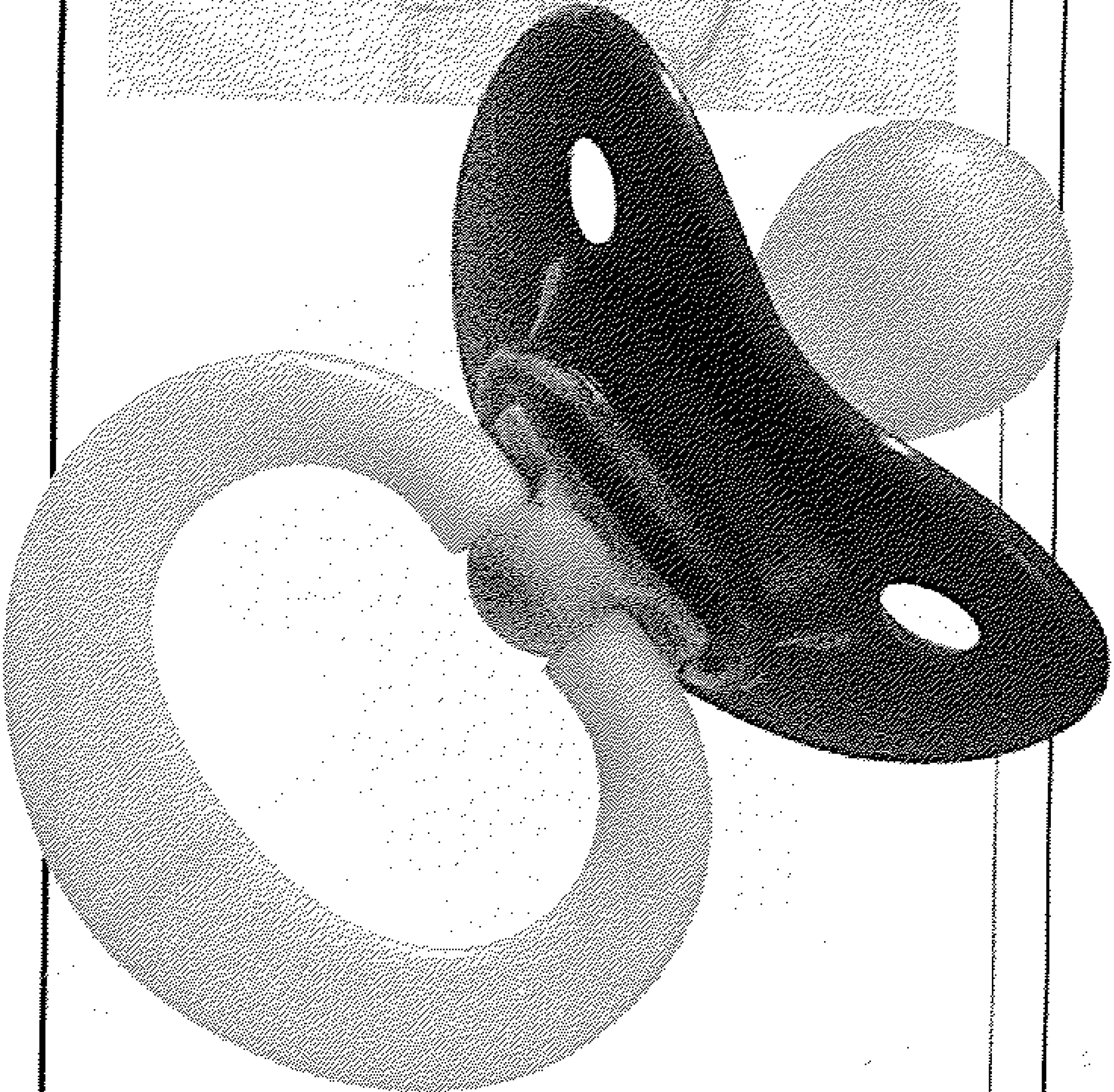
بما أنني أم لولدين، أستطيع أن أفهم مشاعر الأهل الجدد عند ولادة هذا الكائن الجديد بعد تسعة أشهر من الانتظار.

كما أتفهم الإحساس بالقلق الذي تشعر به الأم خلال الأسابيع الأولى: هل طفلي يشبع؟ لماذا يبكي؟ وتساؤلات أخرى...

لقد لاحظت من تجربتي على التلفزيون وفي العيادة أن موضوع تغذية الأطفال يلقى اهتماماً أكثر (بعد مشكلة الوزن الزائد) من قبل المشاهدين.

سنبدأ أولاً ببعض المعلومات عن المولود الجديد:

- في سنته الاولى يزيد طول الطفل حوالي 25 سنتيمتراً، ويزيد وزنه ثلاثة أضعاف.
- عند ولادة الطفل يكون جسمه غير مكتمل.
- يزيد حجم الدماغ بحوالي غرامين يومياً خلال السنة الأولى. لذا، فإنه بحاجة لغذاء يتناسب مع هذا النمو.
- جهازه الهضمي غير ناضج، فهو على سبيل المثال غير قادر على هضم بعض النشويات كالنشاء، وبعض الدهنيات الموجودة في حليب البقر.
- جهاز المناعة عند الطفل غير مكتمل، فيتعرض لذلك إلى حساسيات عدة.
- عند الولادة، يكون نمو الكلى عند الطفل غير مكتمل، ويصعب عليه إذاً التخلص من الملح ومن عدة رواسب.



وخلاصة الحديث إن الطفل في سنته الأولى بحاجة إلى طاقة كبيرة لتأمين نموه السريع، إنما هذه الطاقة يجب أن تكون مدروسة كي لا تحمل جسده عبئاً لا يستطيع التعامل معه.

الإرضاع من الثدي

خلال الأربعة أو الستة أشهر الأولى من حياته، يحتاج الطفل فقط إلى حليب أمه، أو الحليب الخاص بالرضّع. وقد تبين أن معظم السيدات في منطقتنا العربية لديهن الاستعداد للإرضاع من الثدي، لكن نسبة قليلة من الأطفال يرضعون حتى نهاية الشهر الرابع. ويعود ذلك إلى أمور عدة، أهمها الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأم وبعض المعتقدات الخاطئة التي تعتبر إن حليب الأم لا يكفي لتغذية الطفل.

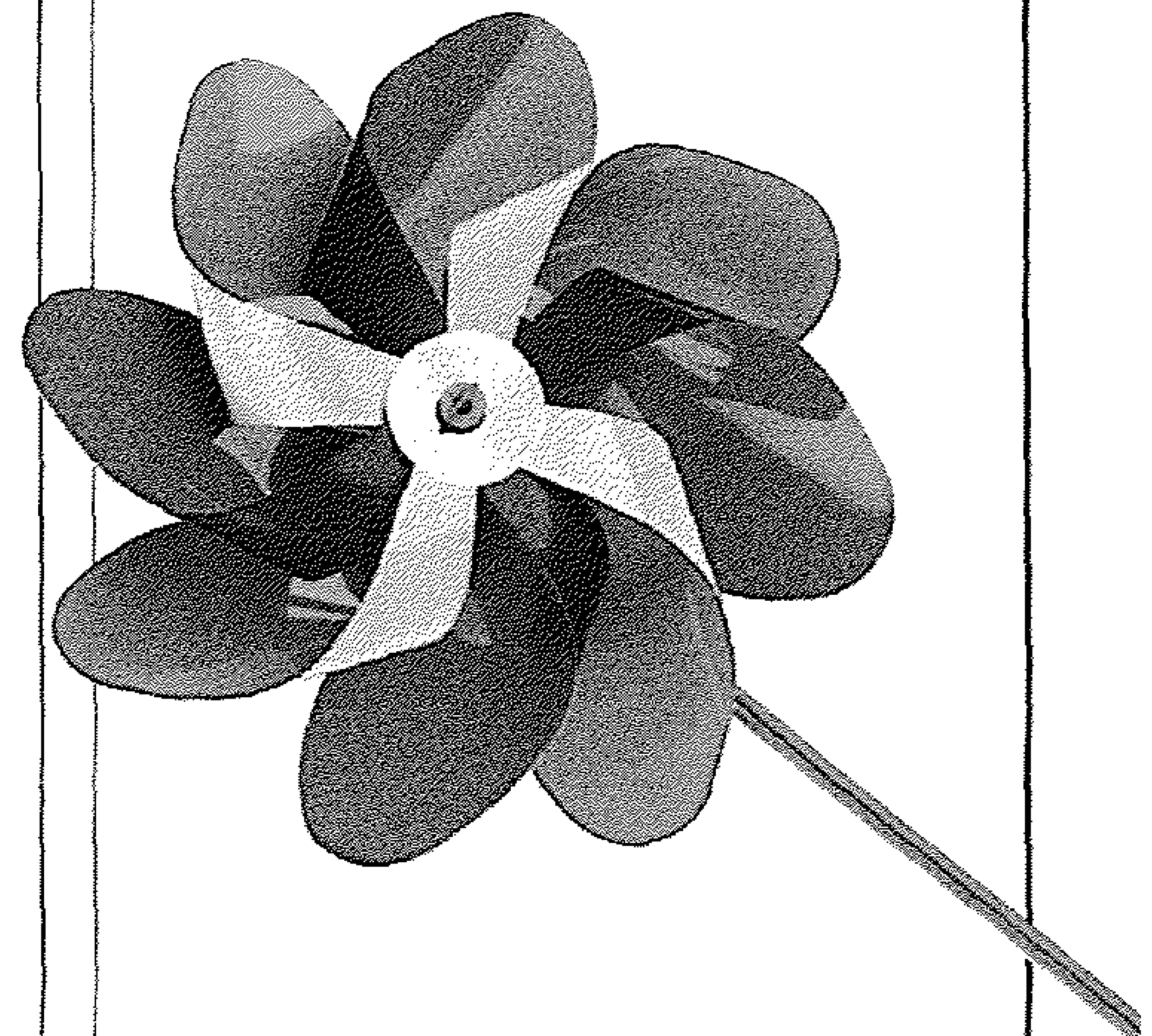
إن الإرضاع الطبيعي هو الغذاء الأفضل للطفل. وكل المجتمعات والبلدان تشجع الأم على الإرضاع الطبيعي لمدة ستة أشهر على الأقل. لكن الأهم هو أن نأخذ بعين الاعتبار ما ترغب فيه الأم، فإذا كانت تشعر أنها قد تكره الإرضاع الطبيعي، فمن الأفضل أن لا ترغم نفسها، وأن لا تشعر أو يجعلها أقاربها تشعر بالذنب. لأن عملية الإرضاع الطبيعي مرهقة ولا تتأتّى للأم تلقائياً كما يعتقد البعض، وعليها أن تتعلم كيف تتقنها.

كثير من السيدات يشعرن بالألم والانزعاج عند الإرضاع من الثدي، لكن الألم يزول بعد الأسابيع الأولى. ولكن جميع السيدات يؤكدن أنه ينتج من الإرضاع من الثدي علاقة فريدة تجمع الأم بطفلها وإحساس جميل لا يشبه أي إحساس آخر.



إلى كل أم مازالت مترددة في اختيارها، عليها أن تعلم ما يلي:

- كلما أرضعت لمدة أطول، كان خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي والمبيض أقل.
- يساعد الإرضاع في وقف النزيف بعد الولادة، ويعيد الرحم لحجمه الطبيعي بوقت قصير.
- يخفف الإرضاع من الثدي من عوارض الحساسية التي تصيب طفلك، مثل الربو، والحساسية الجلدية كالأكزيما، خاصة إذا كان الطفل معرضاً لذلك بفعل الوراثة.
- إذا أرضعت طفلك ثلاثة أشهر على الأقل توفرين عليه الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي الذي يطال الأطفال في سنيِّهم الأولى.
- يخفف الإرضاع الطبيعي أيضاً من الإصابة بالإسهالات الحادة والإمساك.



البداية الصحيحة للإرضاع من الثدي

تبين أن الملامسة المباشرة بين الأم وطفلها على طاولة الولادة خلال الساعة الأولى بعد الولادة هي من أهم العوامل لتوطيد رابط الأمومة بين الأم وطفلها. إن أفضل وسيلة لمباشرة إدرار الحليب هي أن يمص الطفل حلمة أمه. فكلما أرضعت الأم طفلها زاد إدرارها للحليب.

خلال الأسابيع الأولى، على الأم أن ترضع طفلها حسب الطلب، حتى ولو كان ذلك كل ساعة أو ساعتين. إن اللبأ، أي حليب الأيام الأولى، تلك المادة الصفراء التي يفرزها الثدي، غنية بالمواد التي توفر المناعة الأولية ضد العدوى والأمراض. ومن الضروري أن تعرف الأم أن اللبأ هو كل ما يحتاجه الطفل في أيامه الأولى، علماً أن إعطاءه الماء والسكر واليانسون عادة سيئة هو بغنى عنها.

على الأم أن تتعلم كيفية الوضعية السليمة أثناء الرضاعة كي لا تلتهب الحلمة.

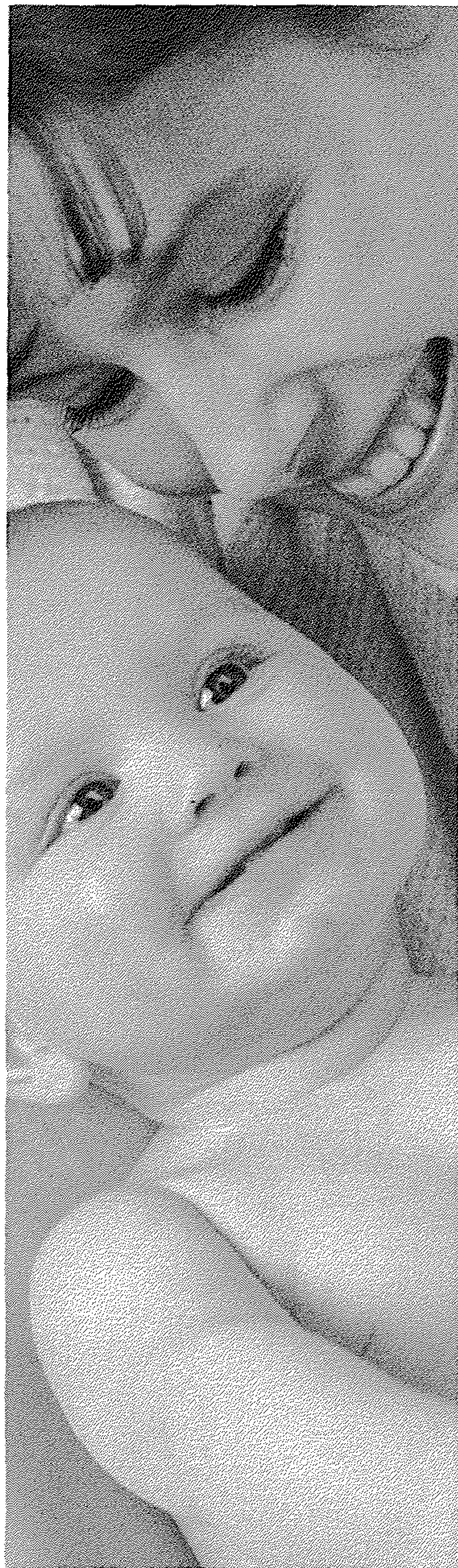
أولاً: اجلسي بطريقة مريحة لك، واسندي ظهرك جيداً، عليك عدم الانحناء، وضعي وسادة تحت ذراعيك.

ثانياً: ضمي طفلك من مؤخرة كتفيه ليكون كل جسمه مواجهاً لجسمك، عليه أن يلتقط الثدي بسهولة دون الحاجة لأن يميل رأسه.

ثالثاً: امسكي ثديك براحة الكف من تحت والإبهام من فوق لإدخال الحلمة مع الهالة في فم الطفل.

إن مسك الثدي بالأصابع كالسيجارة ليس صحيحاً لأن هذه الطريقة قد تجبر الطفل على التقاط رأس الحلمة دون الهالة، مما يعرضها للتشقّق.

أثناء الرضعة الواحدة، يمكن للطفل أن يرضع من ثدي واحد أو من الاثنين. تتغير تركيبة الحليب خلال الرضعة. ففي البداية يحتوي الحليب على نسبة عالية من الماء ليروي عطش الطفل، تليه نسبة عالية من الدهنيات لتشبعه وتزيد من وزنه. لذلك، عليك أن تتأكدي أنه أفرغ الثدي الأول قبل أن تنتقلي إلى الثاني. يستغرق ذلك من خمس دقائق إلى خمس عشرة دقيقة حسب جهد الطفل.



كيف تعرفين أن طفلك يرضع بشكل سليم؟

- ترين فكه يتحرك
- تسمعين صوت الطفل يبلع الحليب



أسئلة حول الرضاعة من الثدي

هل يسبب الإرضاع الترهّل للثدي؟

إن زيادة الوزن الكبيرة خلال فترة الحمل هي المسؤولة عن ترهل الثدي. كما أن الفطام المفاجىء مسؤول أيضاً عن ذلك.

كيف أتأكد أن طفلي يحصل على الكمية الكافية من الحليب؟

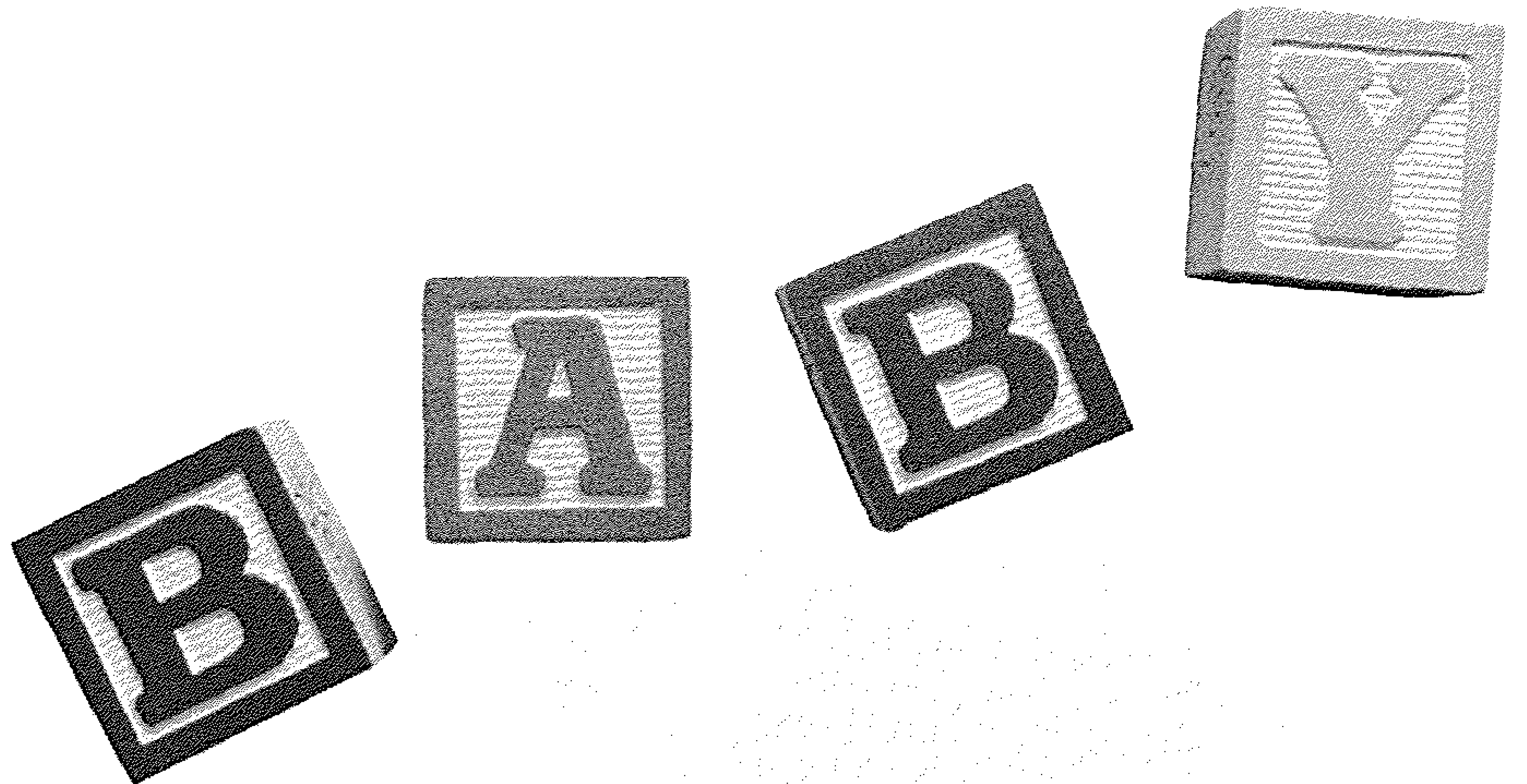
على الطفل أن يتبوَّل من 6 إلى 8 مرات يومياً، ويزيد وزنه طبيعياً، مع العلم أن الطفل الذي يرضع الحليب المجفَّف يزيد وزنه أكثر من الذي يرضع من أمه.

هل يمكن لحليب الأم أن يسبب الإسهال؟

إن الطفل الذي يرضع من أمه يتبرَّز عادة بعد كل رضعة برازاً لونه أصفر مائل إلى الأخضر. وهذا لا يعد إسهالاً.

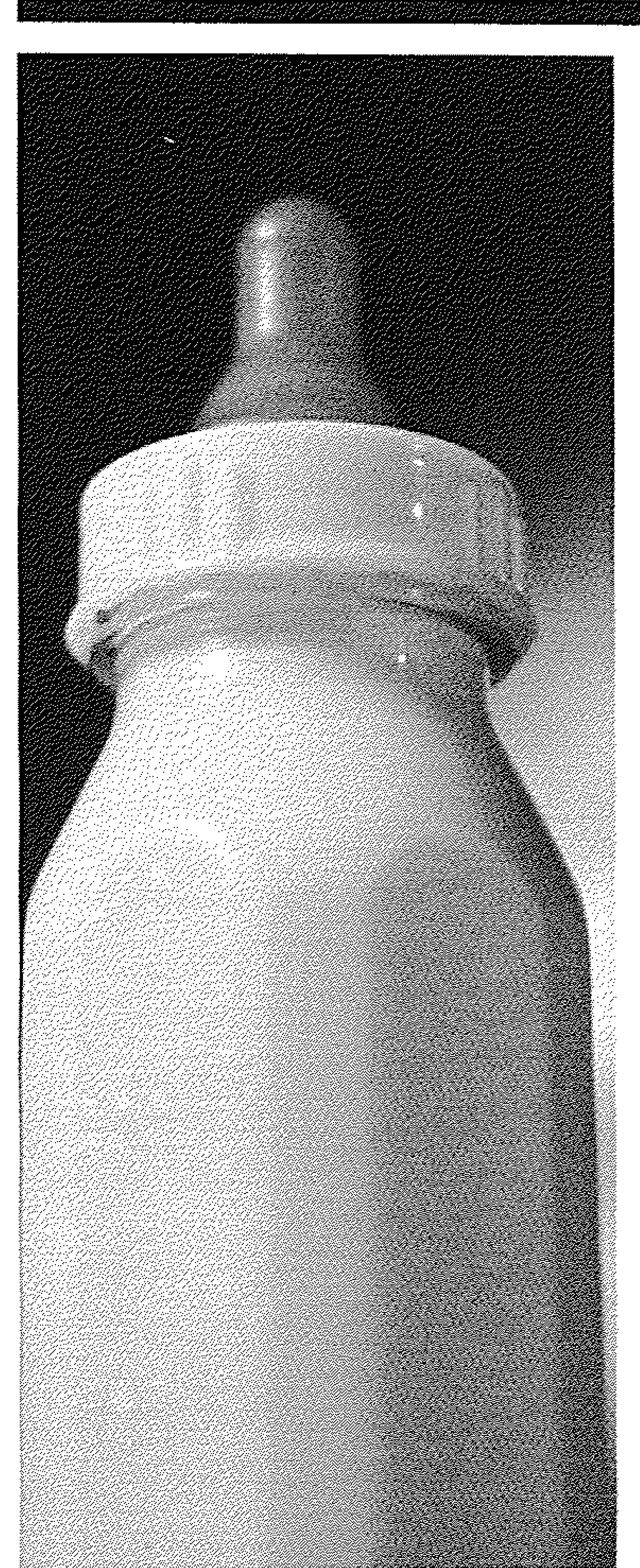
هل أستطيع أن أستعين بالزجاجة في حال اضطررت للخروج أو للراحة؟

إن ذلك ممكن. لكن يجب أن تعي مشكلتين: إن الطفل قد يعتاد على الرضاعة من الزجاجة ويرفض الحلمة لاحقاً، كما أن ذلك يمكن أن يؤثر على إدرار الحليب، خاصة في الأسابيع الأولى مما يجعلك تضطرين إلى فطام طفلك أبكر من اللزوم.



الإرضاع من الزجاجة

لكل السيدات اللواتي لا يرغبن في الإرضاع، أو اضطررن للفطام لسبب أو لآخر، أصبح الآن من الممكن الاستعانة بحليب خاص بديل عن حليب الأم. صحيح إن التطور ساعد الاختصاصيين في تحويل حليب البقر إلى حليب شبيه إلى حد بعيد بحليب الأم، ولكن يبقى هذا الأخير هو الأفضل من حيث المناعة التي يؤمنها للطفل، بالإضافة إلى سهولة هضمه وامتصاصه. كثير من السيدات يعتمدن على النوعين من الإرضاع بنجاح تام.



الشروط التي يجب اتباعها عند الإرضاع من الزجاجة:

1 ـ اختيار الحليب الخاص بالرضع الذي يناسب الطفل. يمكن أن يكون نفس الحليب الذي أخذه في المستشفى، أو أي نوع آخر. والمهم أن لا يسبب له الإسهال أو الإمساك. من الأفضل عدم تغيير نوع الحليب دون استشارة الطبيب.

2 ـ التعقيم ضروري بعد كل استعمال للزجاجة. يجب غسل كل أجزاء الزجاجة والمصّاصة بالماء الساخن والصابون وتعقيمها إما عن طريق البخار في طنجرة ضغط خاصة لذلك، أو عن طريق الغلي. ولهذا نحن بحاجة لطنجرة عادية نضع فيها الزجاجات ونغمرها بالماء ونتركها تغلي مدة خمس وعشرين دقيقة. بعد التعقيم يجب أن نحفظ الزجاجات في البرّاد حتى يحين وقت استعمالها.

يمكن أن نعقّم بالماء البارد باستعمال الأقراص أو السائل الخاص بالتعقيم.

3 ـ اختيار المصاصة المناسبة مهم جداً. من الأفضل أن تكون من مادة السيليكون وليس الكاوتشوك، إذ تبين أن هذه المادة يمكن أن تحتوي على مواد سرطانية. كما ينبغي علينا اختيار المصاصة ذات الثقب المناسب. يجب أن نقرأ على العلبة لاختيار الثقب المناسب للعمر. وبعض الأطفال يفضلون الثقب الصغير حتى عند بلوغهم السنة من العمر. كانت هذه حال الطفلين عندي، خاصة لأنهما كانا تعودا على الرضاعة من الثدي التي تتطلب جهداً منهما، وحين انتقلا للزجاجة اضطررت لشراء مصاصة ذات ثقب صغير جداً.



هناك بعض العادات السيئة التي تتبعها الأمهات خلال الإرضاع من الزجاجة، والتي يجب الامتناع عنها، مثلاً إضافة الأرز الى الحليب ليشبع الطفل. فالطفل حتى شهره الرابع لا يحتاج إلا للحليب، يمكن أن نعطيه شيئاً من الماء ابتداء من شهره الثالث إذا كان الطقس حاراً. هنا أيضاً يجب أن نسقيه الماء فقط دون أن نضيف إليه السكر أو العسل.

إرشادات ضرورية عند تحضير الحليب



- تأكدي دائماً من مدة صلاحية الحليب المجفَّف.
- اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون وجففيهما بمنشفة نظيفة.
- امسكي الزجاجة دائماً من الأسفل.
- التقطي المصاصة بملقط خاص أو من طرفها الخارجي وليس من حيث يرضع الطفل، واحمِها دائماً بالغطاء.
- لا تحضّري الحليب قبل الأوان، لكن فقط عندما يطلبه الطفل. إذا كنت خارج المنزل، احملي معك الماء والحليب كل على حدة وامزجيهما فقط عند إعطاء الزجاجة للطفل.
- تخلصي دائماً من بقايا الحليب، حتى ولو كان الطفل استهلك أقل من النصف.
- إن أردت تحضير الحليب قبل الوقت، احفظيه داخل البراد وليس في بابه. ولكن من الأفضل تحضيره وإعطاؤه للطفل فوراً.





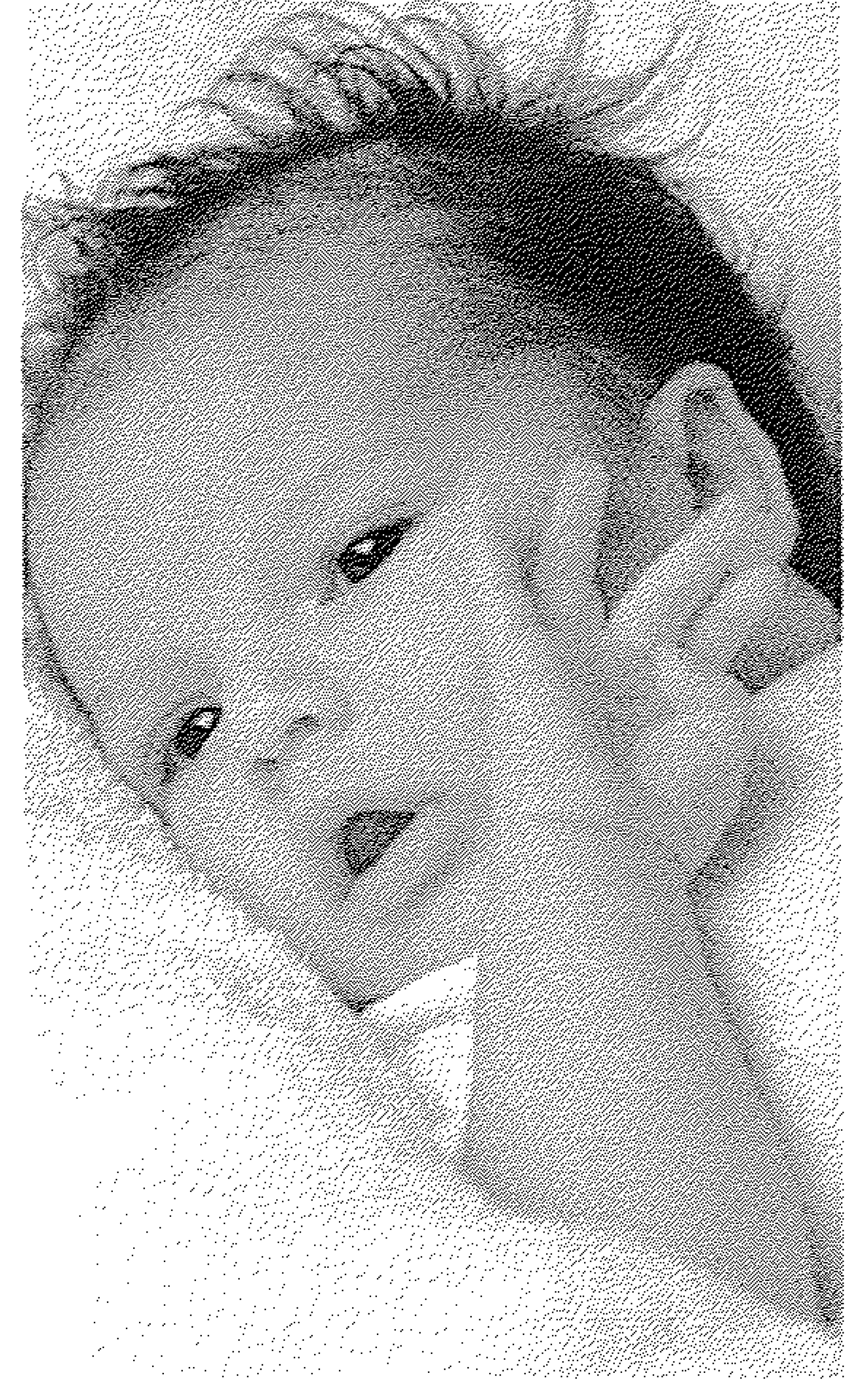
كيفية إدخال الأطعمة المكمّلة

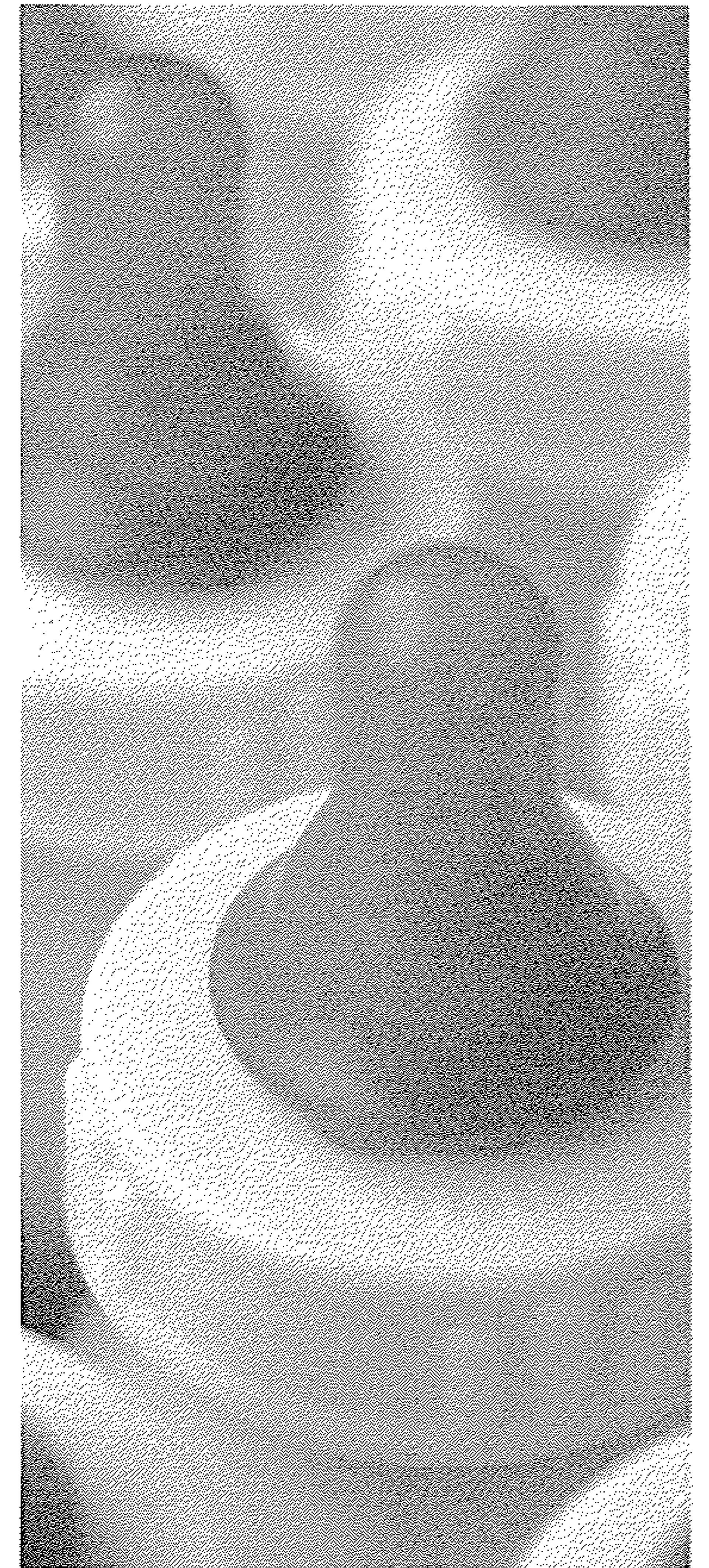
كما ذكرت سابقاً لا يحتاج الطفل إلا للحليب حتى نهاية الشهر الرابع.

إن مخاطر إدخال الأطعمة الصلبة قبل ذلك كثيرة أهمها:

- زيادة خطر تعرض الطفل لمشاكل الهضم والحساسية.
- مشاكل ناتجة عن عدم قدرة الكلى على التخلُّص من بقايا البروتينات والأملاح المعدنية.
- زيادة نسبة إصابة الطفل بأمراض الجهاز التنفسي.

بين الشهر الرابع والسادس تتحسن قدرة الطفل على بلع الأطعمة الجامدة خاصة لأن نسبة إفرازه للّعاب تزداد، كما يخف منعكس ترجيع الطعام (الاستفراغ) الذي يحدث في الأشهر الأولى، إذ يستطيع أن ينقل بواسطة اللّسان الأطعمة من أمام الفم الى الوراء.





يمكن أن تتأكد الأم أن طفلها جاهز للمأكولات الصلبة من المؤشرات التالية:

- إحساسه بالجوع خلال فترة أقل من المعتاد بعد الرضعة.
- تضاعف وزن الطفل عن وقت الولادة.
- تحسن قدرته على السيطرة على حركات رأسه وعلى الجلوس.
- يهتم فيما تأكلينه أنت.

عند بداية إدخال الأطعمة إلى غذاء طفلك، تذكري شرطين: تقديم كميات قليلة جداً، وتجربة كل نوع على حدة. لا تنسي أن الحليب يبقى غذاءه الأساسي لبضعة أشهر بعد.

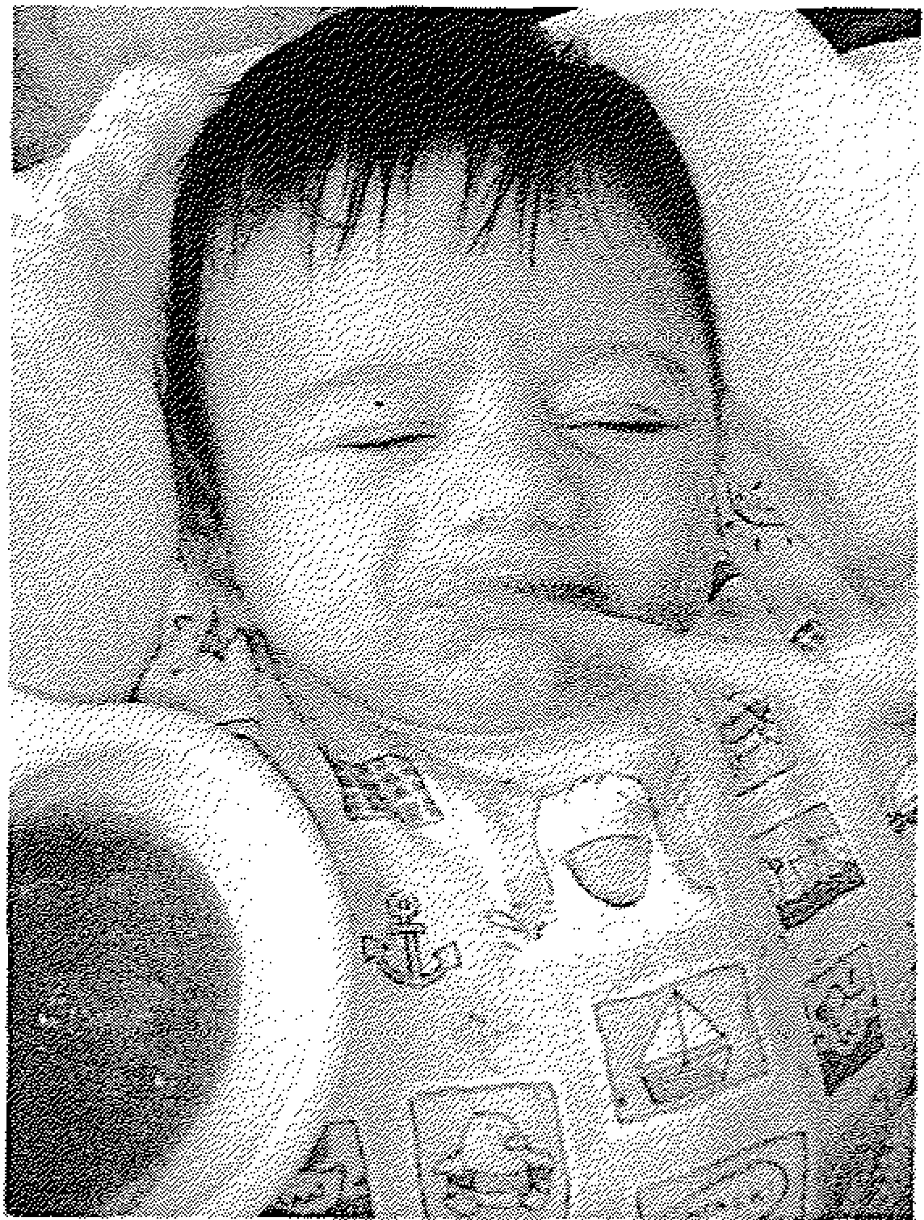
كيف تبدئين

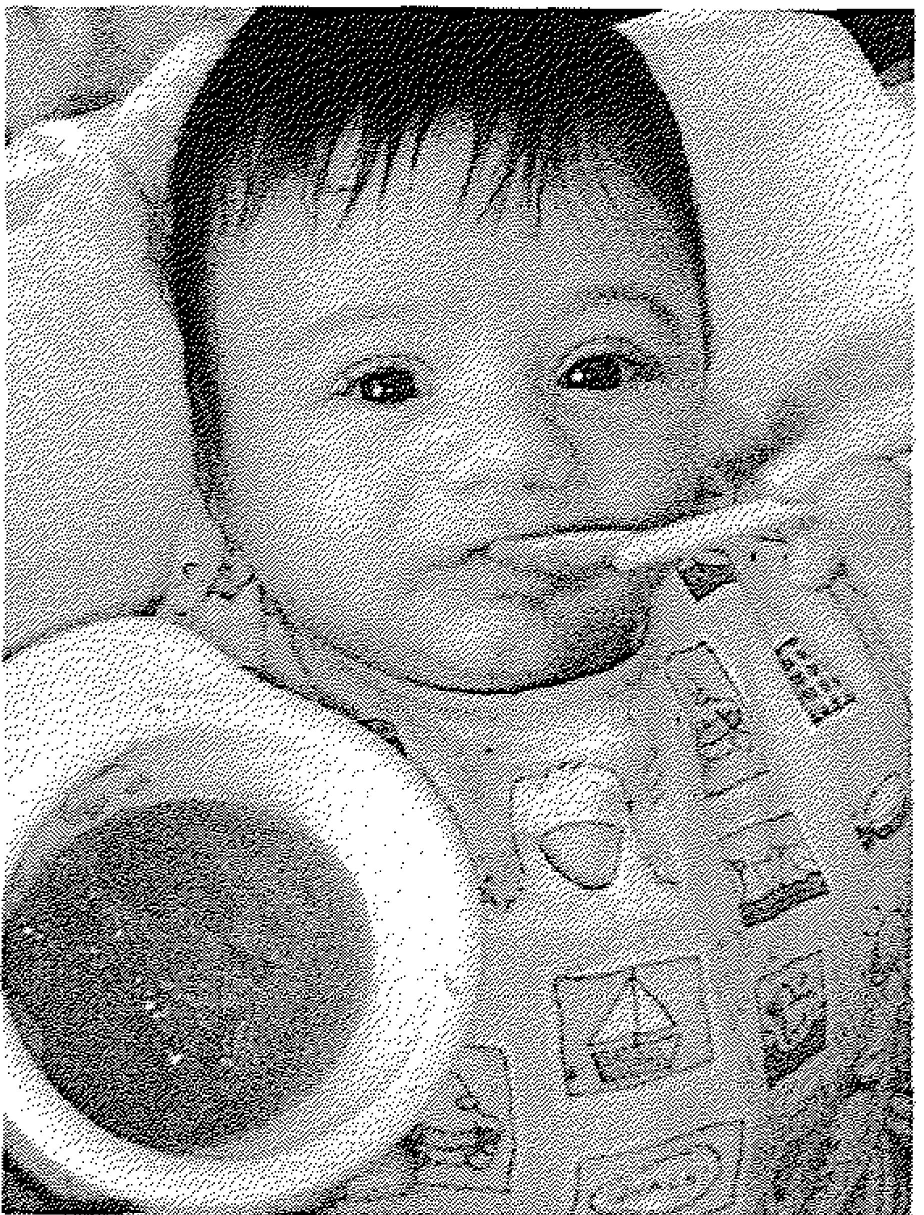
عليك أن تختاري وقتاً هادئاً من النهار، تكونين فيه مسترخية ولست على عجلة من أمرك. وأفضل وقت يكون منتصف النهار، إذ لا يكون طفلك تعباً وغير محبذ للتجارب الجديدة.

ابدئي بالأرز الخاص بالأطفال، الخالي من الغلوتين. امزجيه مع بعض الحليب في وعاء نظيف. تذكري أن تحضّري كمية صغيرة جداً: مقدار ملعقتين صغيرتين. استعملي ملعقة صغيرة من البلاستيك.

أطعمي طفلك أولاً من حليب الثدي أو الحليب المجفَّف، ومن ثم اغرفي قليلاً من المهلبية في رأس الملعقة وضعيها برفق على شفة الطفل السفلى، سيفتح طفلك فمه تلقائياً، وإن لم يفعل افتحي فمك ليقلدك. دعيه يمتص الطعام من الملعقة، وإن لَفَظه إلى الخارج، كوني صبورة وحاولي مرة أخرى ، إذ إنها ردة فعل طبيعية عند الطفل في أول مرة يتعرف بها إلى الأطعمة الصلبة. إذا ابتلع الملعقة الأولى، أتبعيها بملعقة أخرى قبل إنهاء الوجبة بالرضاعة مثل البداية. يمكنك أن تعاودي التجربة في اليوم التالي بكمية إضافية، ثم بعد أسبوع تستطيعين تجربة نوع آخر من الأطعمة، وهكذا دواليك.

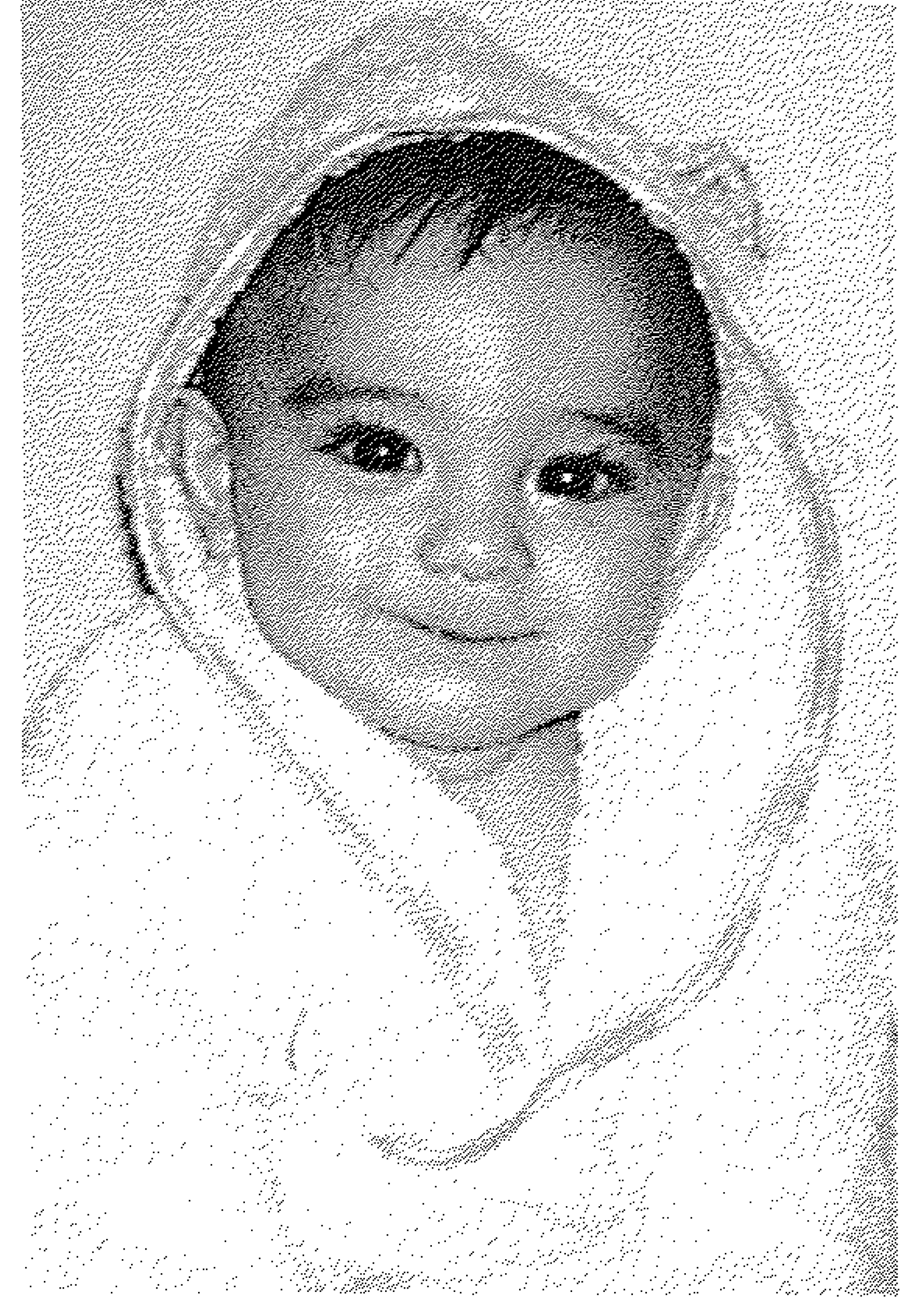








روزنـامة إدخـال الأطعمة الجـامدة



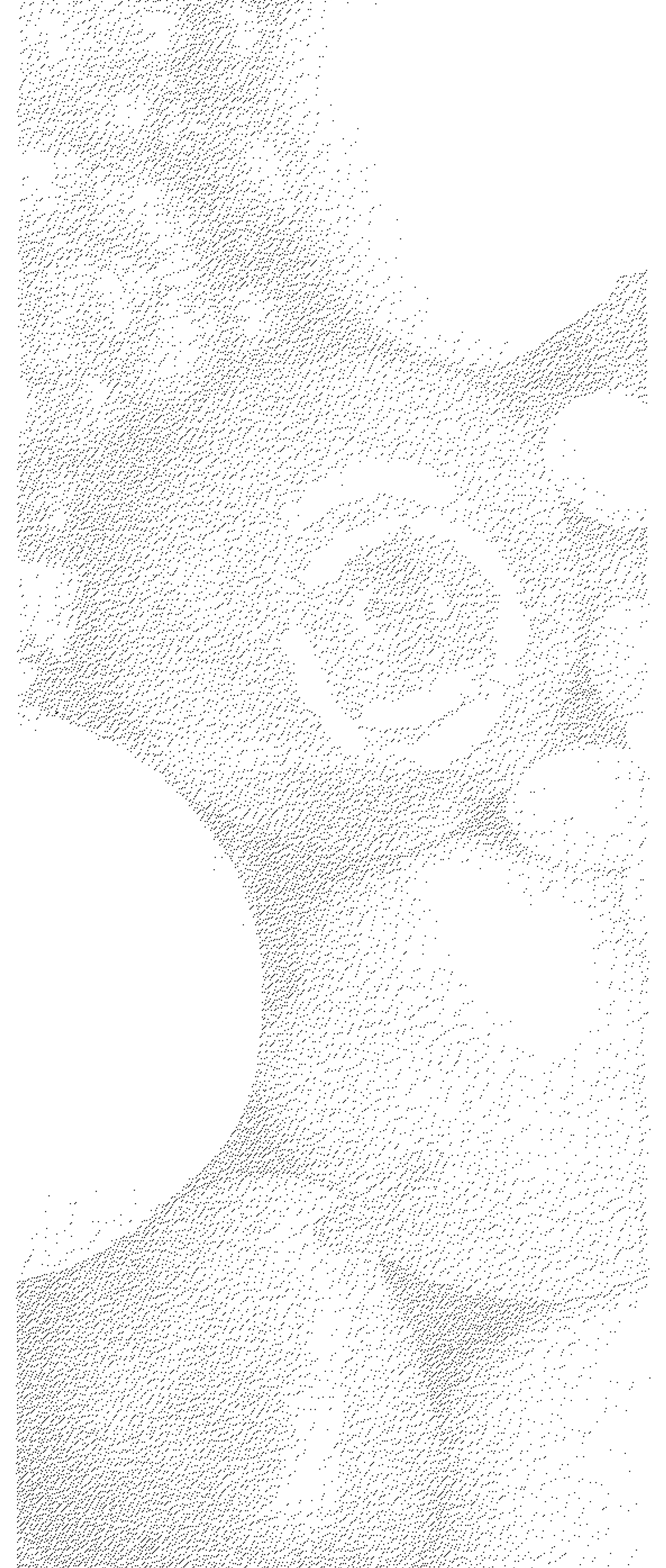
بداية الشهر الخامس حتى آخر الشهر السادس

- أرز مطحون خاص بالأطفال وخالٍ من الغلوتين (gluten free)
- خضر مسلوقة جيداً ومهروسة:
الجزر، الكوسا، البطاطا
- فاكهة ناضجة ومهروسة:
التفاح، الموز، الإجاص، الدراق

من الشهر السادس حتى الشهر الثامن

بالإضافة إلى كل ما سبق

- يمكن إدخال اللحمة الخالية من الدهن، والدجاج من دون الجلد، والسمك المسلوق.



من الشهر التاسع إلى الشهر الحادي عشر

بالإضافة إلى كل ما سبق

- يمكن أن ندخل الحبوب كالعدس والحمص والفاصوليا المطهية جيداً والمهروسة.
- أنواع أخرى من الفاكهة كالمشمش والعنب والبطيخ الأحمر
- باقي أنواع الخضر:
كالسبانخ والهندباء والخس والخيار والبندورة
- إعطاء صفار البيض حتى ثلاث مرات في الأسبوع، على أن نبدأ بربع الصفار ونزيد الكمية تدريجياً.
- عدم إعطاء بياض البيض قبل بلوغ الطفل السنة
- لبنة أو لبن

من عمر السنة وما فوق

- يمكن أن ندخل الحليب الكامل الدسم والبيض الكامل وجميع مشتقات الحليب.
- كما يصبح الطفل قادراً على مشاركة العائلة في الأطباق المحضرة.

إرشـــادات عـــامة



حتى عامه الثالث يحتاج الطفل إلى ما يقارب النصف ليتر من الحليب يومياً. لذلك، حتى بعد إدخال المأكولات الجامدة، يبقى الحليب مصدر غذائه الأهم حتى عامه الأول على الأقل.

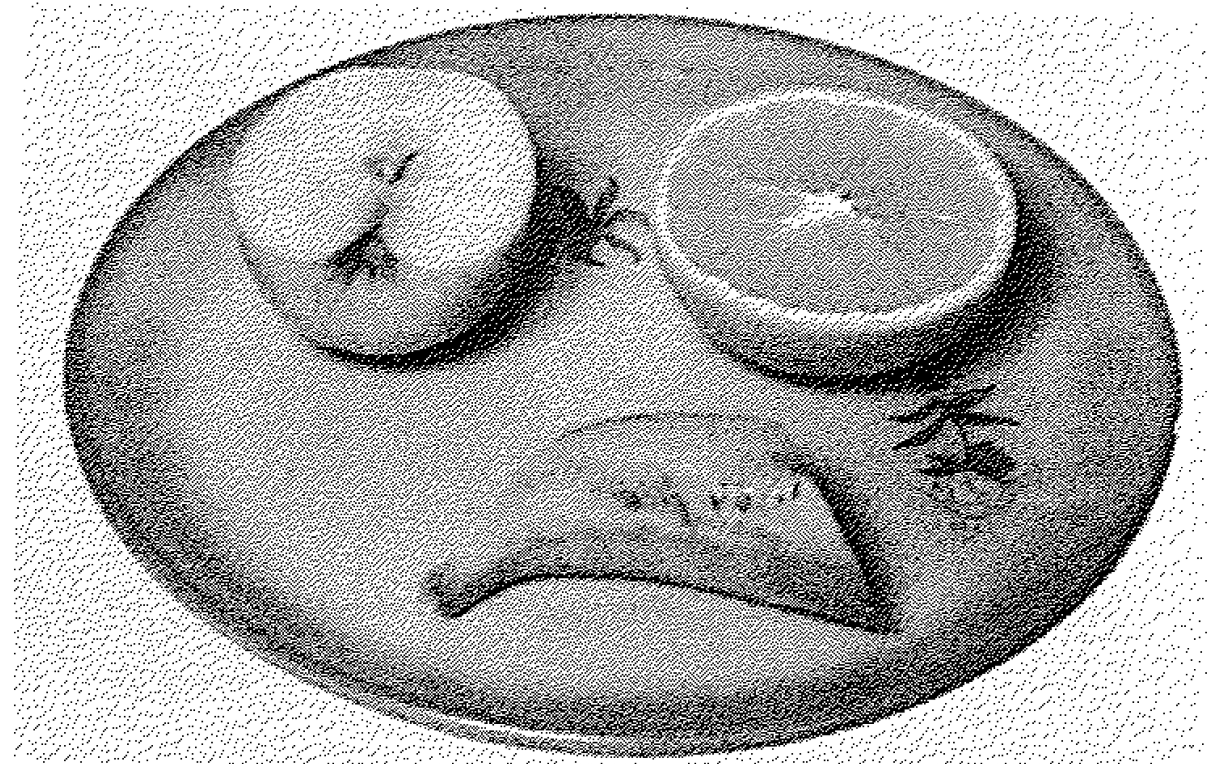


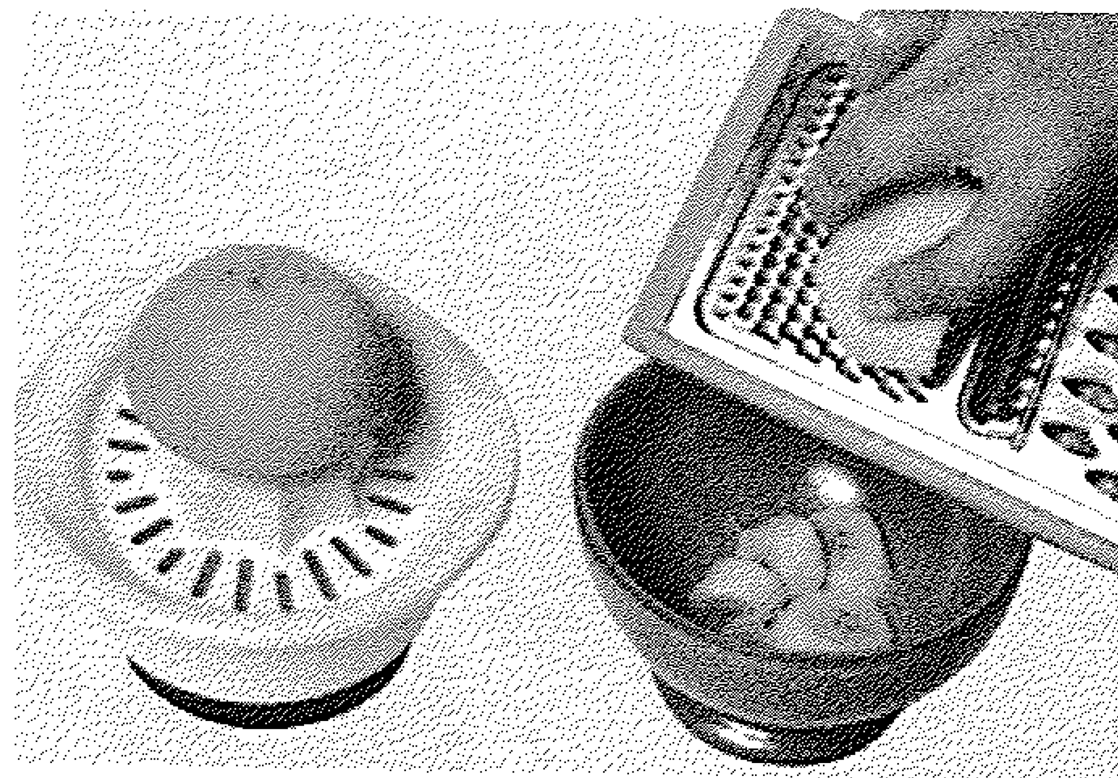
بعد تجربة عدد من المأكولات كل على حدة والتأكد من أنها لم تزعج الطفل أو لم تسبب له الحساسية، يمكن مزجها مع بعضها. على سبيل المثال: نستطيع أن نمزج عدة أنواع من الخضر، كالجزر والكوسا واللوبياء والبطاطا مع قليل من اللحم أو الدجاج، عندما يصبح الطفل قادراً على استهلاكها. كما نستطيع أن نمزج الفاكهة في وجبة أخرى: موز مع تفاح، أو إجاص مع الدراق.

يجب غسل كل الفاكهة والخضر جيداً ونزع كل القشرة والبذور منها، بعدها نطهو المكونات حتى تصبح طرية جداً، إما عن طريق الغلي أو التعريض للبخار. ومن الأفضل عدم استعمال ماء الغلي، خاصة بعد طبخ الجزر، لأنها قد تحتوي على نسب عالية من بعض الملوحات (النيترات) التي قد تؤذي الطفل. إن القلي والشيّ يعتبران من طرق الطبخ غير الملائمة للأطفال.

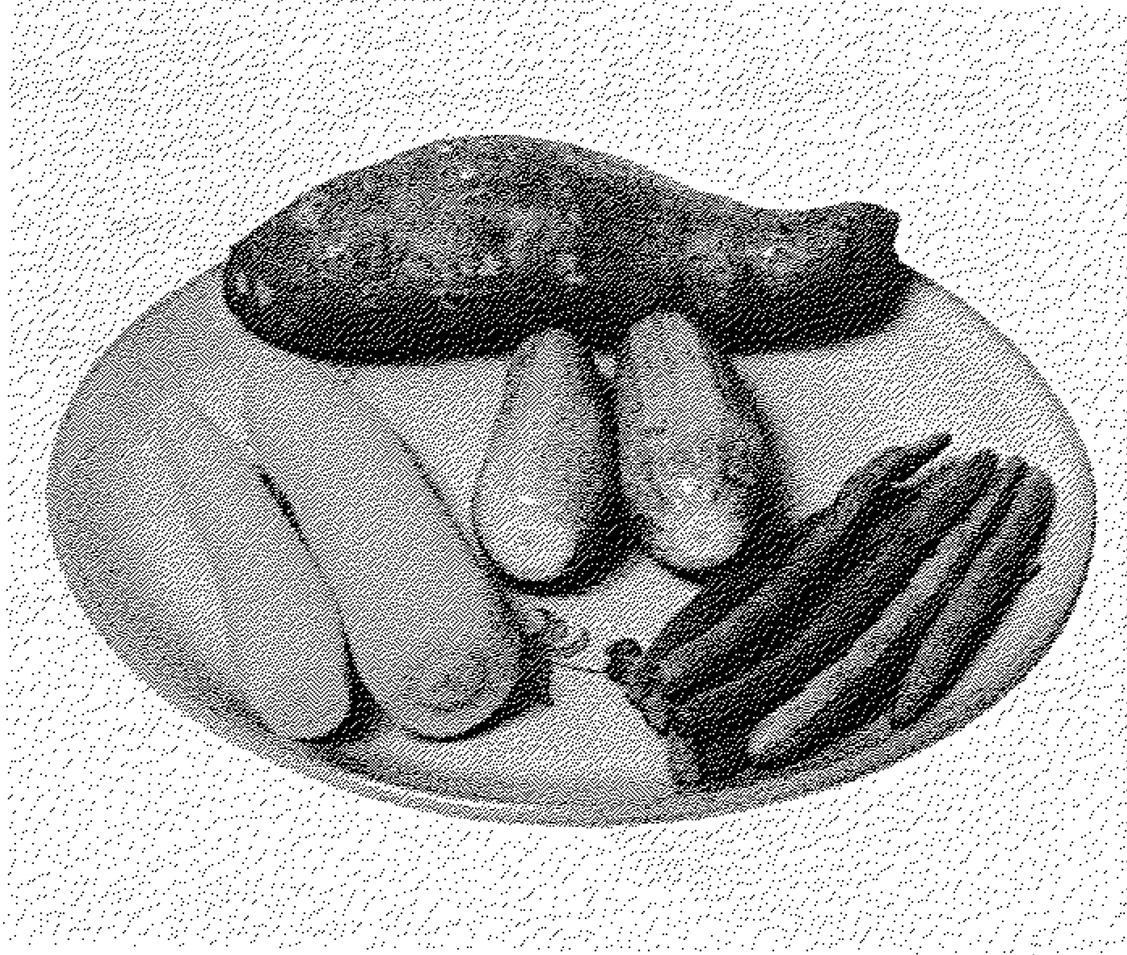
بعد طهو الطعام، نهرسه باستعمال الخلاّط اليدوي أو الكهربائي. إذا كان الخليط جامداً بعض الشيء يمكن أن نضيف الماء النظيف الذي نستعمله لتحضير الحليب. يجب أن يكون الطعام ناعماً جداً مثل الكريما، وخالياً من التكتلات التي قد تعيق ابتلاع الطعام عند طفلك.

أخيراً، بما أن الطفل في البداية يستهلك الأطعمة بمقادير صغيرة جداً، يمكن أن نحضر كمية أكبر ونحفظها في الثلاجة في حصص صغيرة في مكعبات الثلج أو في علب صغيرة محكمة الإغلاق.

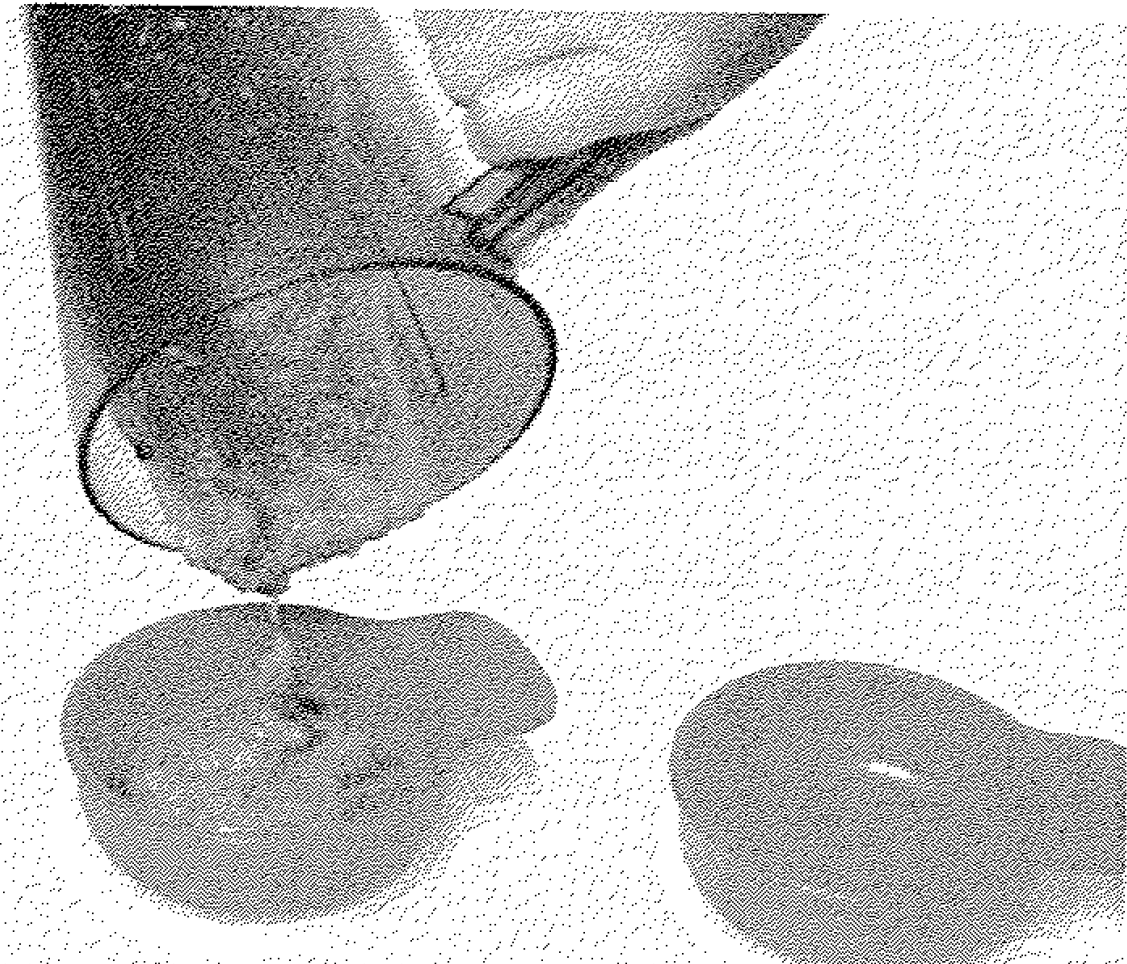




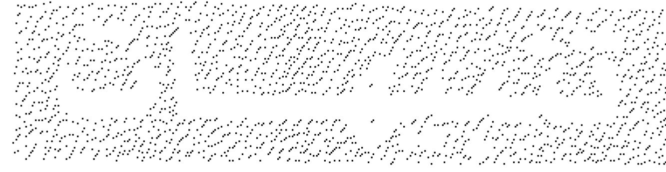












- انتبهي: يجب أن لا تحفظي الطعام الذي تلوث بلعاب طفلك، وأن لا تقدمي له طعاماً تلوث بلعابك.

- **إن إعطاء العسل للطفل قبل بلوغه عامه الأول ممنوع، لأنه قد يؤدي إلى إصابته بالتسمم.**

- يفضل عدم تقديم عصير البرتقال قبل بلوغ الطفل الشهر التاسع نظراً لحموضته. ويمكن تقديم عصير التفاح والإجاص في البداية. لكن تبقى المياه أفضل شراب للأطفال، والشراب الوحيد الذي يجب أن نعطيه للطفل ليروي عطشه.
على كل حال، إذا أردنا إعطاء العصير، يفضل أن يكون في الكوب وليس في زجاجة الإرضاع، كي لا يتسبَّب بتسوّس الأسنان.

- **إن إضافة الملح والسكر إلى طعام الطفل ممنوع، لأن جسمه غير مستعد للتخلص منه. كما أن من الأفضل عدم تعويد الطفل على الطعم المالح أو الحلو.**

أصابع الطعام (finger foods)

يمكن أن نقطع الأطعمة المسلوقة أو المطبوخة إلى أجزاء صغيرة بحجم الإصبع ونقدّمها للطفل ابتداء من شهره الثامن، ليلتقطها ويتناولها بمفرده. كثير من الأطفال الذين يكرهون تناول الأطعمة الجامدة بالملعقة يتقبلون أطعمة الأصابع، كما أنها تطوّر مهارته في القضم وتناول الطعام بنفسه.

أمثلة عن أصابع الطعام:

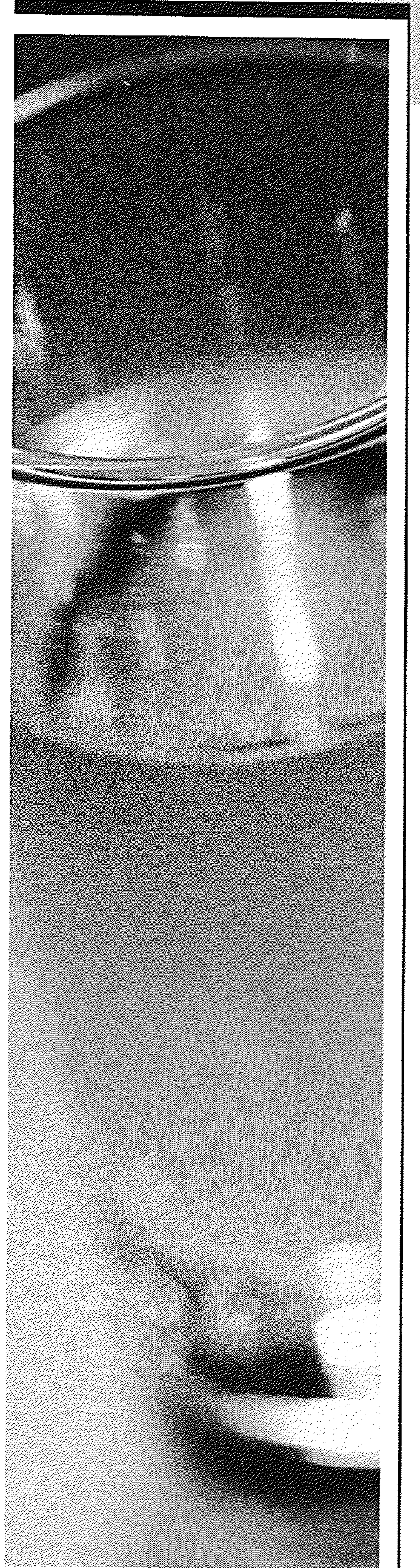
- الخضار المسلوقة نصف سلقة ومقطّعة على شكل الأصابع:
  جزر، لوبياء، خيار مقشّر، بطاطا
- الفاكهة المقشرة والمقطّعة:
  التفاح، الإجاص، الدراق، المانغا، الموز
- الأجبان الصفراء مقطعة على شكل مربعات او على شكل الإصبع
- صدر الدجاج المسلوق والمنزوع عنه الجلد والمقطع
- معكرونة مسلوقة
- خبز مقطع الى مثلثات او أصابع محشو باللبنة، البيض المسلوق والمهروس او الأفوكادو

الأطعمة التجارية

إن الأطعمة التجارية ملائمة وآمنة لطفلك، إذ يتم تحضيرها بطرق صحية وفق قوانين ومعايير عالمية. إنها خيار جيد حين تكون العائلة خارج المنزل أو أثناء السفر. لكن استعمالها طوال الوقت، عدا عن أنه مكلف، يعوّد الطفل على مذاق واحد ويؤخر عنده مهارة التعاطي مع التكتلات في الطعام. لذلك يفضل أن تحضري بنفسك طعام طفلك مرة أو مرتين في الأسبوع وأن تحفظيه في الثلاجة.

يمكن أن تبقي عندك بعض الأطعمة التجارية للطوارىء. عند استعمالها، لا تطعمي طفلك مباشرة من الوعاء إلا إذا تأكدت من أنه سيتناوله بكامله، أو تخلصي من البقايا. يمكن أن تحفظي البقايا في البراد لمدة يومين، على ألا يكون الطفل قد لوثه بلعابه.





ماذا عن الجرعات الإضافية من الفيتامين والأملاح المعدنية؟

تسألني الأمهات دائماً: هل طفلي بحاجة للجرعات الإضافية من الفيتامين؟

الفيتامين D

في أشهره الأولى، إذا كان الطفل لا يتعرض بشكل كاف لأشعة الشمس، يجب إعطاؤه جرعات إضافية من الفيتامين D على الشكل التالي:

- منذ الولادة حتى الشهر السادس: 300 وحدة يومياً.
- من الشهر السادس إلى عامه الأول: 400 وحدة يومياً.

مع العلم أنه يمكن تعريض الوجه واليدين لأشعة الشمس بضع دقائق يومياً، أو نصف ساعة في الأسبوع، قبل الساعة الحادية عشر صباحاً، وبعد الساعة الرابعة مساءً.

الحديد

ابتداءً من الشهر السادس لا يعود مخزون الحديد المتوفر للطفل من أمه كافياً لتلبية الاحتياجات المتزايدة لإنتاج الكريات الحمراء. ولتفادي إصابة الطفل بفقر الدم ننصح بإعطائه الجرعات الإضافية من الحديد ابتداءً من الشهر الرابع ولغاية عامه الأول.

الفلـور

مادة الفلور ضرورية لتكوين أسنان قوية تكافح التسوّس. ينصح بعض الأطباء السيدات الحوامل بالجرعات الإضافية من الفلور ابتداءً من شهرهم السادس. ولكن من الشائع إعطاء الجرعات الإضافية للطفل عند بلوغه الشهر السادس وحتى عامه الرابع عشر، على أن تحتوي مياه الشرب أقل من 0.3 جزء في المليون من الفلور.

أجوبة عن بعض الأسئلة

تقول والدتي إن عادة التلحيس في وقت مبكر تساعد الطفل على تقبل الطعام بسهولة أكبر. هل هذا صحيح؟

لا، لأن الطفل قبل شهره الرابع غير قادر على هضم الأطعمة، إذ إن إدخال المأكولات عن طريق التلحيس يمكن أن يعرّضه للإسهال والحساسية.



إن مذاق الأكل من دون الملح كريه، فكيف سيتقبله طفلي، ولماذا لا أستطيع هرس الطبخة التي أعددتها للعائلة لأعطيه منها؟

إن الأطفال، ما لم يتعرفوا إلى طعم الملح لن يمتنعوا عن المأكولات الخالية منه. أما الطبق المعدّ أصلاً للعائلة فلا يناسب الطفل دون السنة، لأنه قد يحتوي على مواد قد تؤذيه، مثل الملح والبهارات وغيرها.

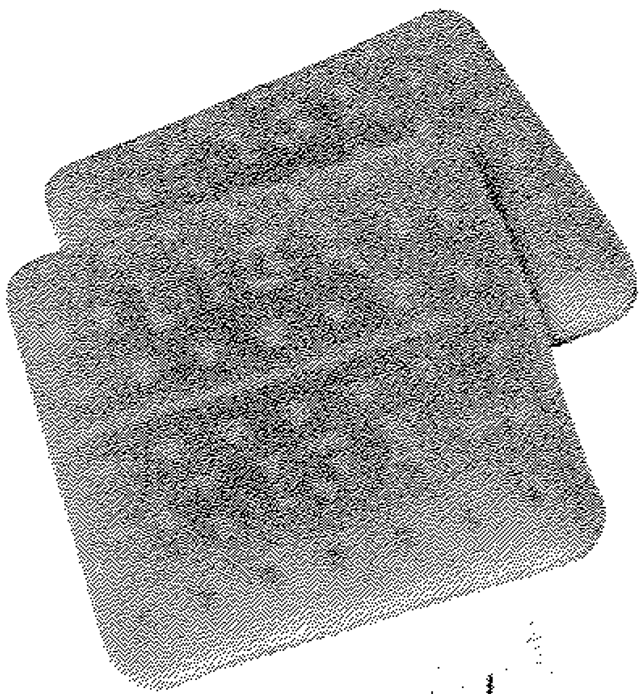
متى يمكنني إدخال السكر والسكاكر والمربيات والشوكولا، والحلويات إلى غذاء طفلي؟

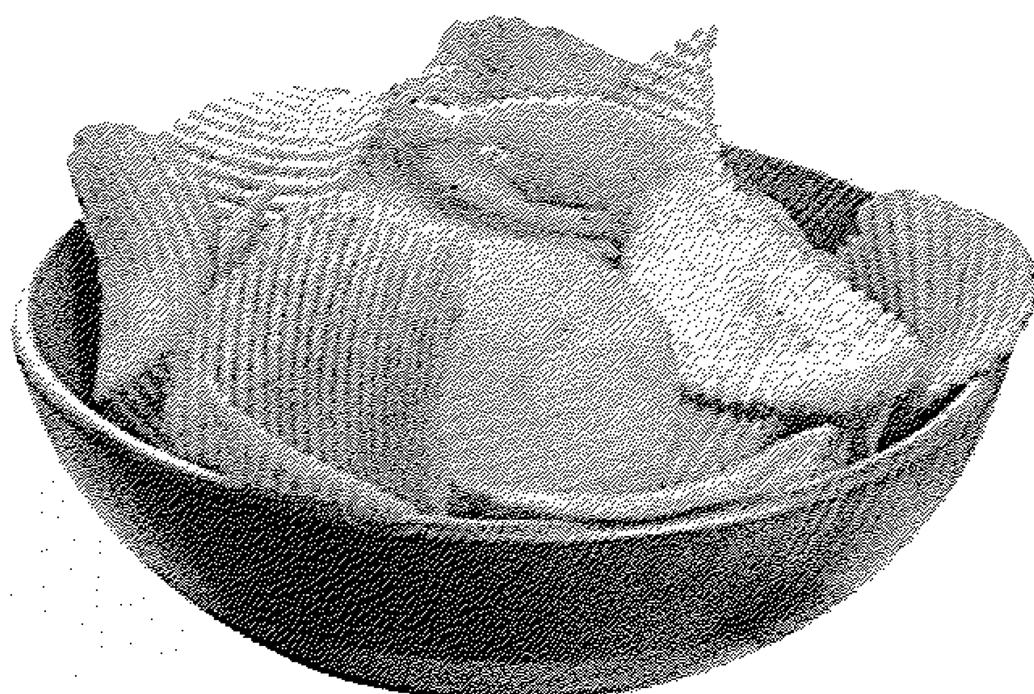
من الأفضل أن لا ندخل السكر إلى غذاء الطفل قبل عامه الأول، لأنه في حال تعوَّد عليه في أكله أو شرابه يصبح من الصعب منعه عنه. إن تناول السكر بكميات كبيرة يؤدي إلى السمنة ويساهم في تسوّس الأسنان. وكلما تعرف إليه الطفل في وقت متأخر، كان ذلك أفضل، خاصة أنه ليس من المغذيات الضرورية، وأنه يحصل عليه من النشويات والفاكهة.

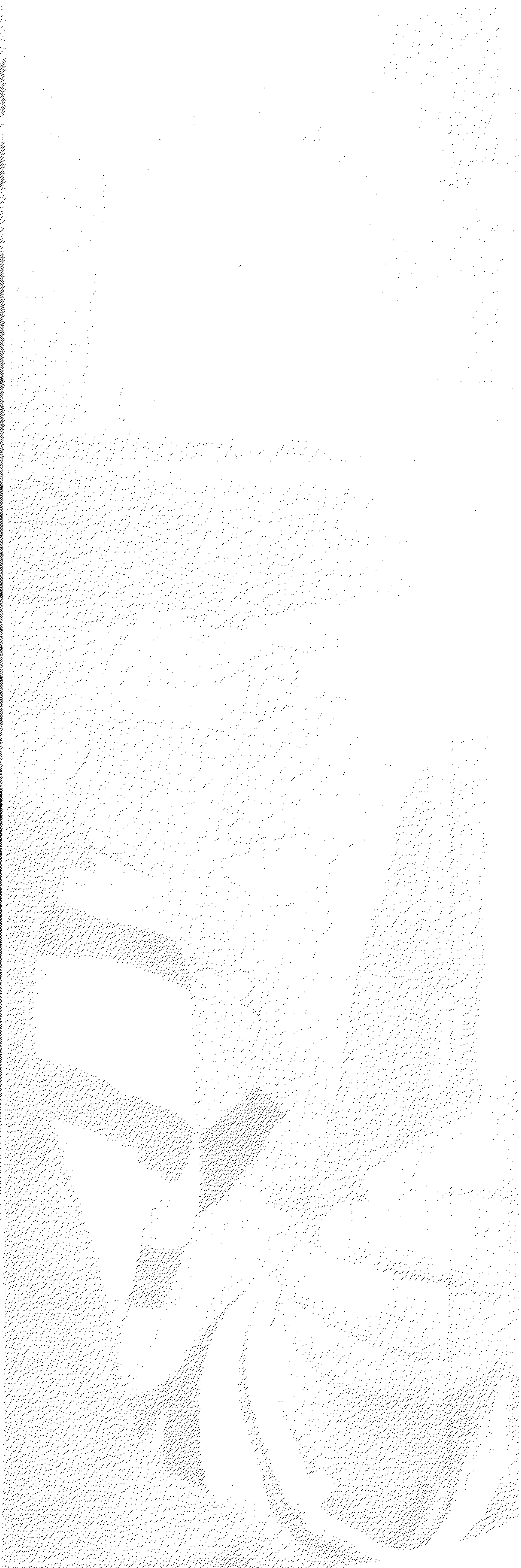


أي نوع من الكعك أو البسكويت يمكنني أن أقدمه لطفلي؟

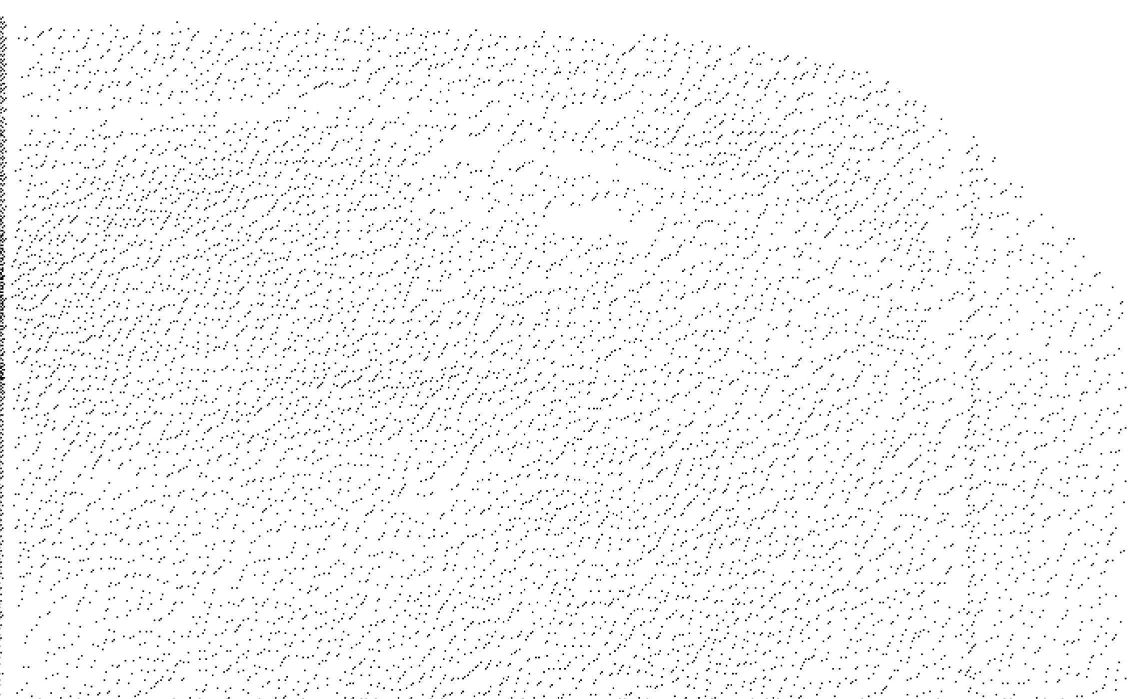
يجب أن نقدم للطفل الذي لم يبلغ عامه الأول البسكويت الخاص بالأطفال فقط، لأنه يذوب في الفم ولا يسبب الاختناق. من الأفضل الامتناع عن تقديم الكعك، والمكسّرات، ورقاقات البطاطا المقلية (التشيبس)، والذرة المفرقعة (البوشار) لأنها أكبر سبب للاختناق.







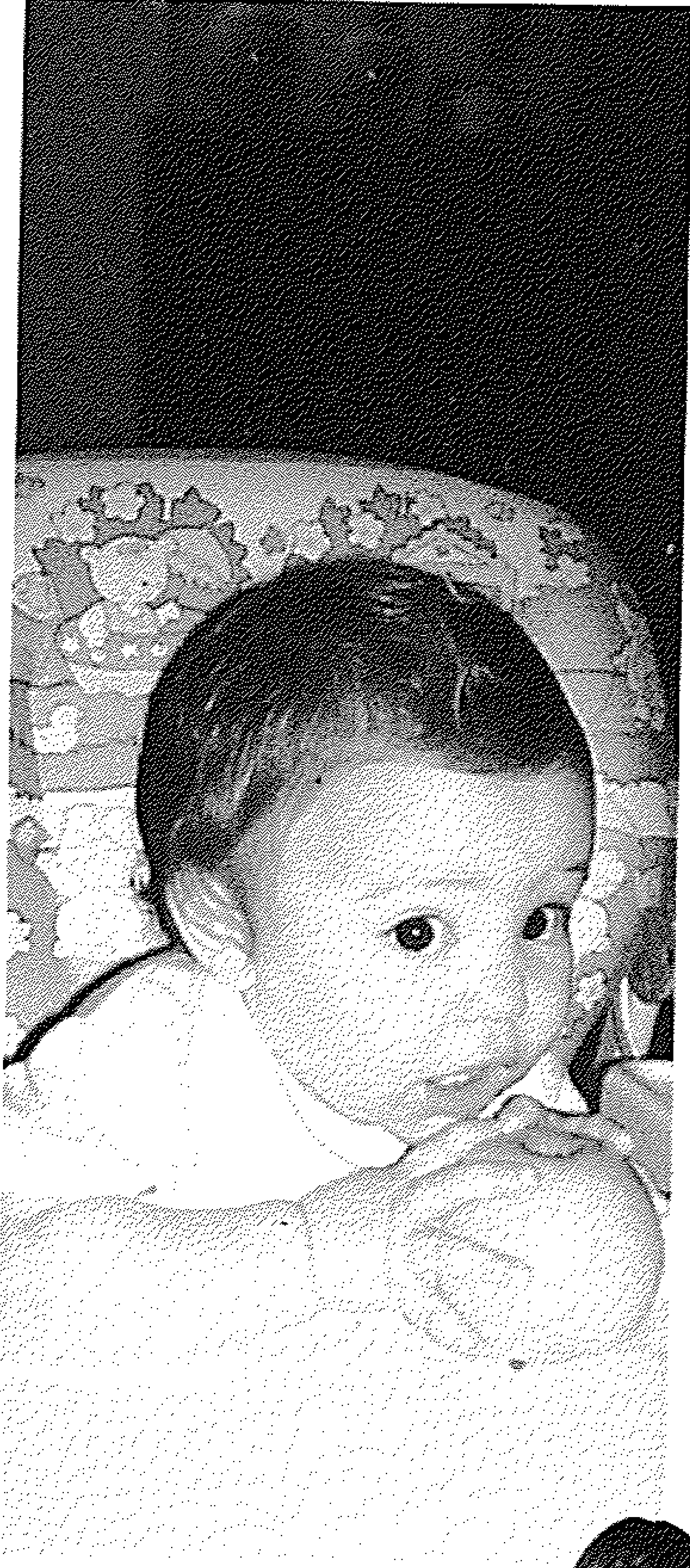




الفصل الرابع

غذاء الطفل بعد عامه الأول

غذاء الطفل بعد عامه الأول



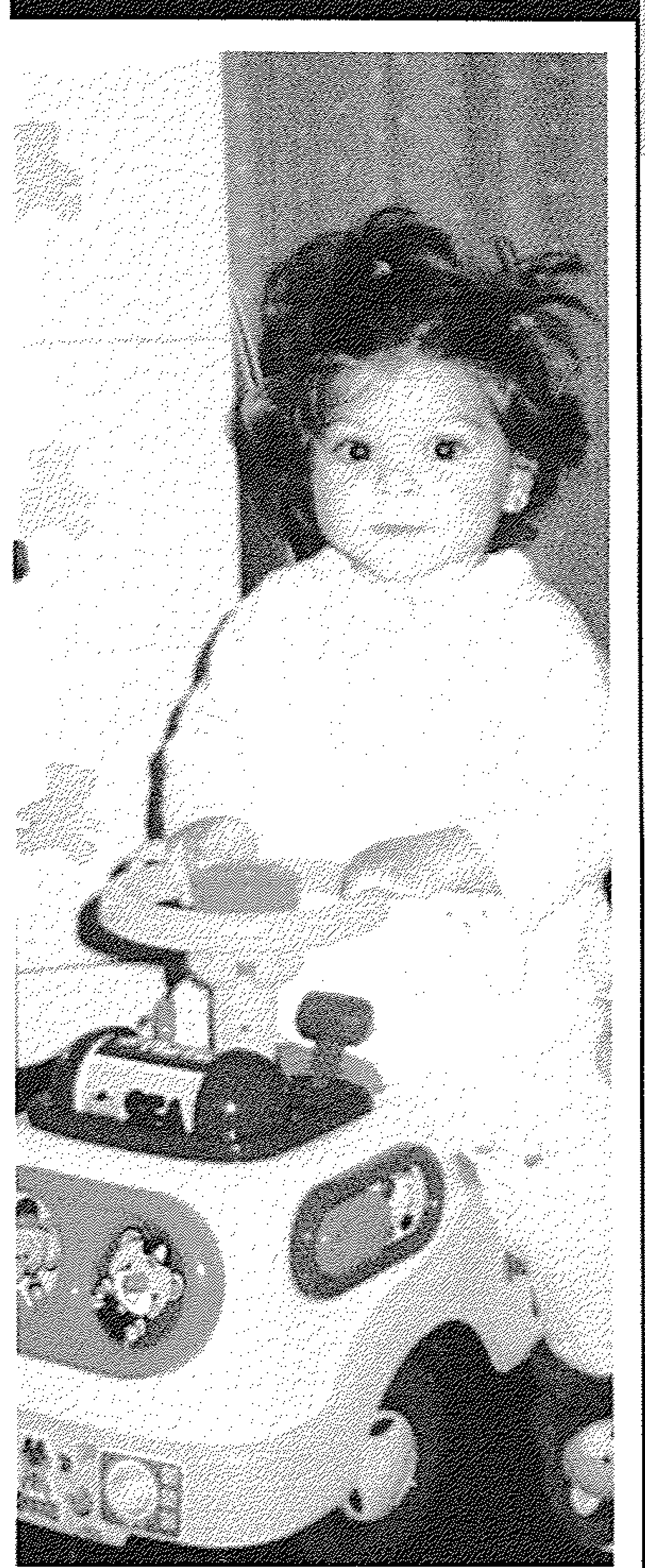
في نهاية عامه الأول ترتفع نسبة الشحوم في جسم طفلك، وهذا طبيعي جداً. فهو سيخسرها تدريجياً حتى عامه السادس. خلال هذه الفترة يزيد طول الطفل أكثر من وزنه، لذلك من الطبيعي أيضا أن يكون طفل الأربعة أو الستة سنوات مائلاً الى النحول.

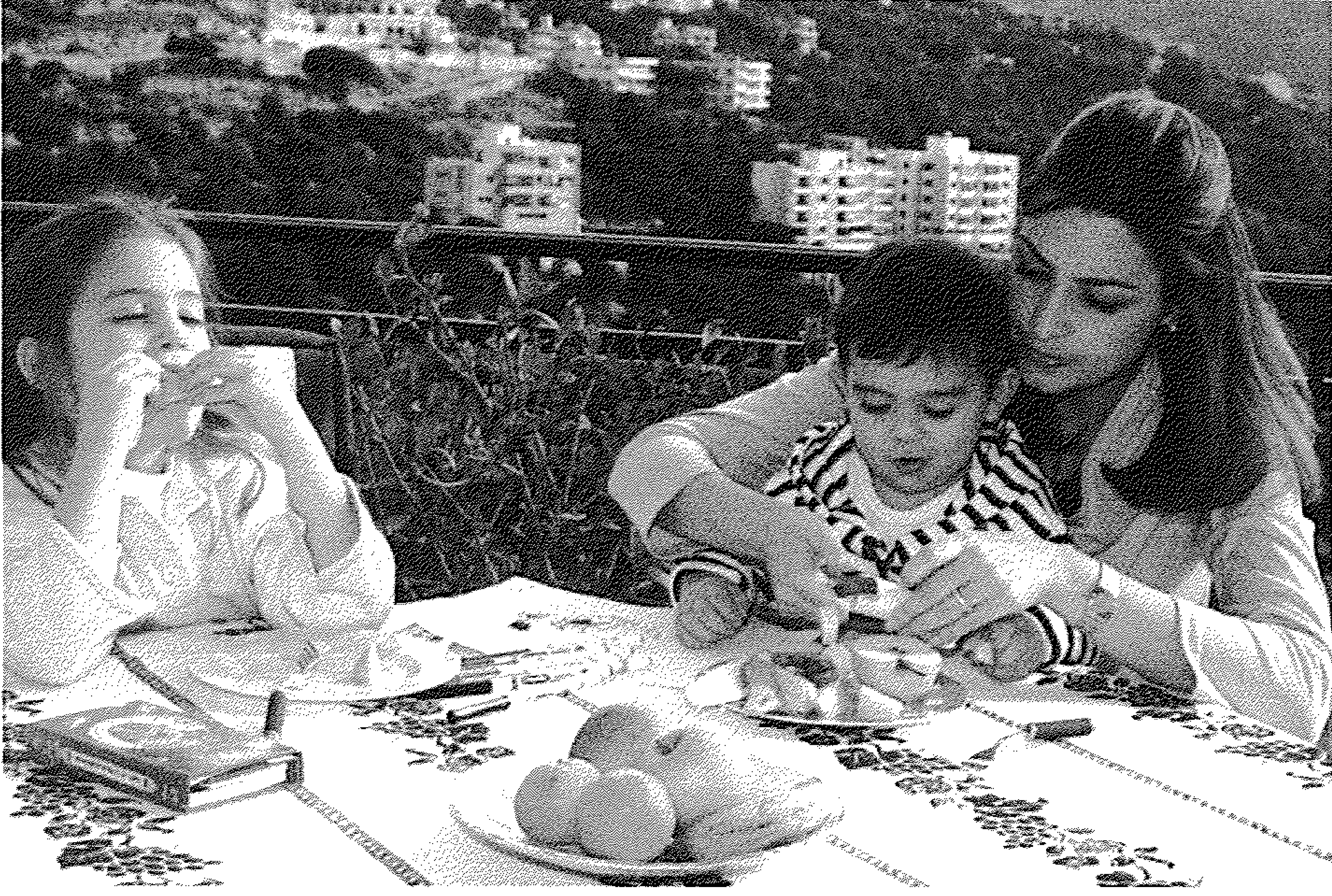
إن احتياجات الطفل للطاقة الغذائية ليست كبيرة، لأن نموه بطيء خلال هذه المرحلة مقارنة بعامه الأول، أو بالمرحلة التالية: المراهقة.

هنا يبدأ عادة قلق الأهل على أولادهم، اذ تقل شهيّة الطفل للأكل، وينشغل أكثر باللعب مع الأصدقاء، وتخف سيطرة الأهل خاصة فيما يتعلق بالغذاء. إنما غالباً ما ينسى الأهل أنه أثناء مرحلة الطفولة هذه، يكون الطفل متعطشاً للمعرفة والمعلومات، وبإمكاننا تلقينه بسهولة كل العادات الغذائية الصحية، كما علينا أن لا نستخفّ بقدراته الفكرية، وأن نفسر له لماذا يكون هذا الخيار أفضل من غيره.

إن حاجات الطفل الغذائية في أول سني عمره مشابهة لأي شخص آخر، إلا أن الكميات تختلف. وللتأكد من أن طفلك يحظى بغذاء صحي ومتنوع ، احرصي على إعطائه يومياً من المجموعات الغذائية الخمس الموجودة في الهرم الغذائي. لن أحدد هنا الكميات لأنها تختلف من طفل الى آخر حسب شهيته وسرعة نموه، لكني سأتناول فيما يلي حلولاً لبعض المشاكل التي يواجهها الأهل بالنسبة لطريقة ونوعية غذاء أولادهم.



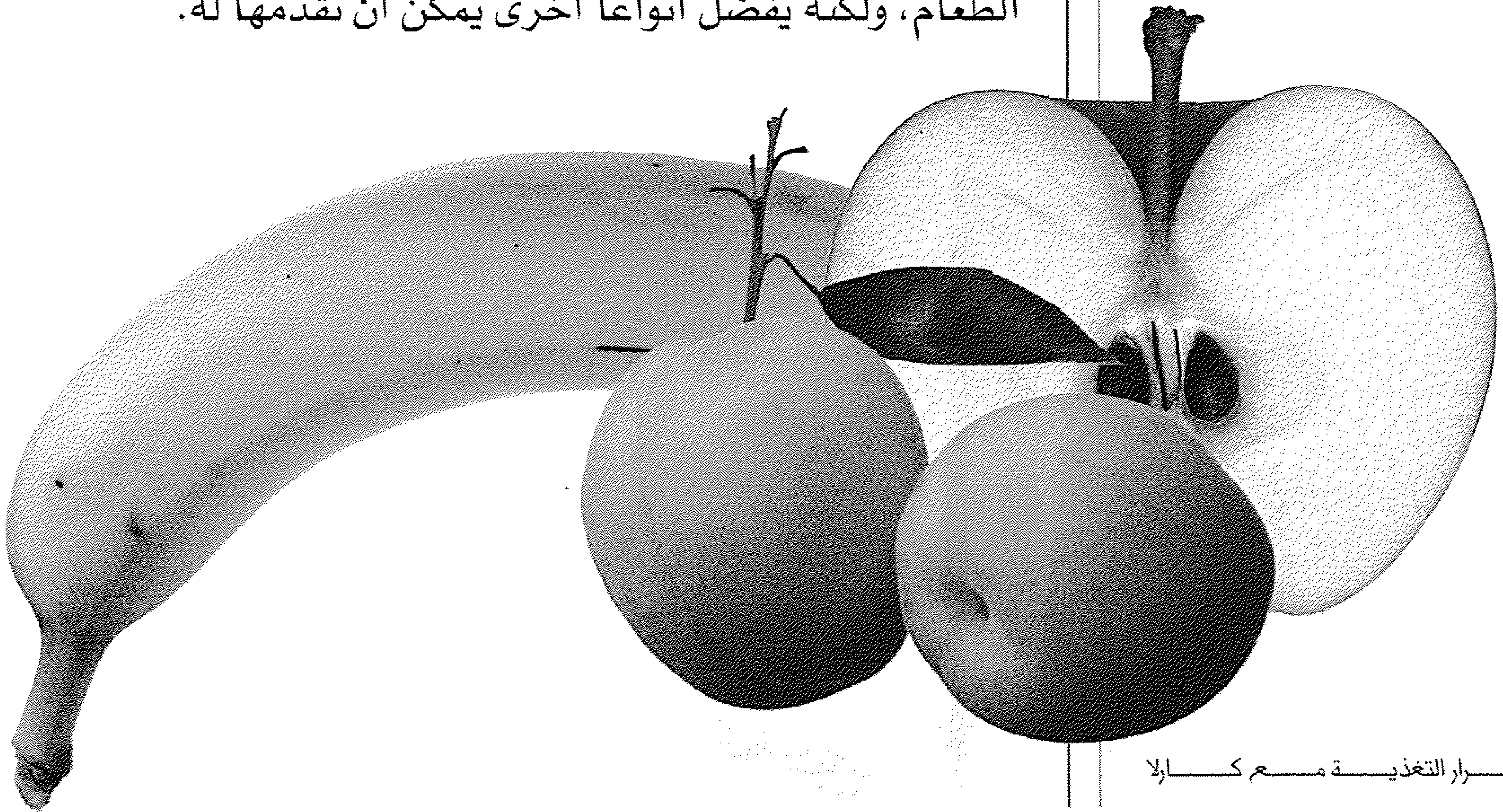




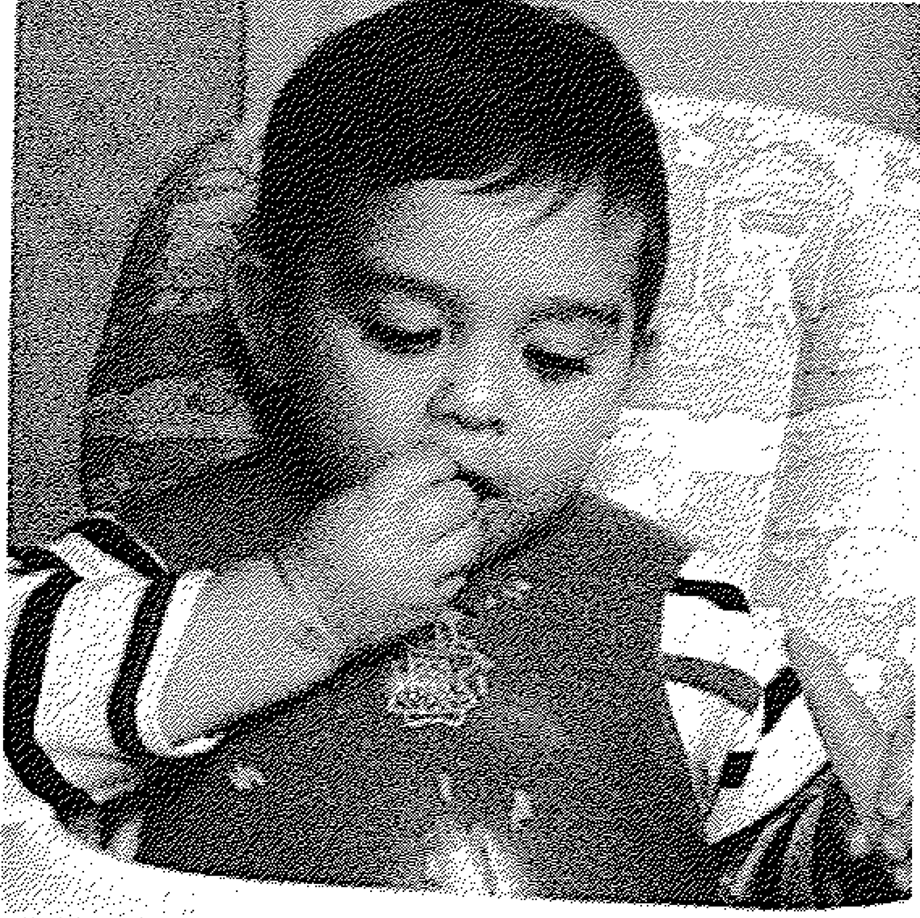
الطفل الذي يمتنع عن الطعام

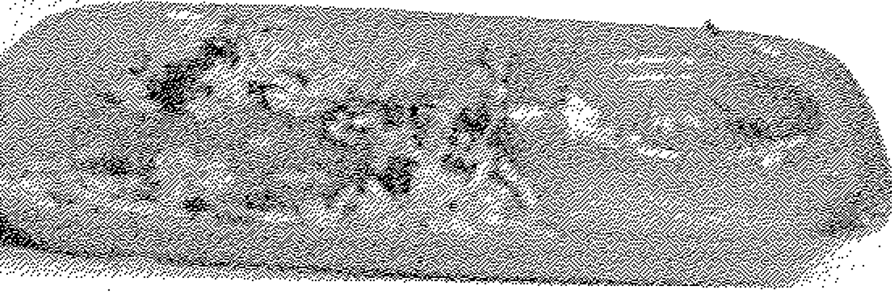
أكبر مشكلة ومصدر للقلق بالنسبة للأم، هو الطفل الذي يرفض الطعام. لحسن الحظ، لم أواجه هذه المشكلة مع أولادي، لكنني أتفهم شعور الأهل وغضبهم أمام هذا النوع من الأطفال. القاعدة الأولى هي أن لا نغضب وأن نترك الطفل لنقدم له الطعام في وقت لاحق. القاعدة الثانية، أن نتأكد من نمو الطفل الصحيح، خاصة فيما يخص الطول، أما عدم زيادة الوزن فليس بمشكلة. كما علينا أن ننتبه إلى نشاط وحركة الطفل، فإن كان نشيطاً وحيوياً، لا داعي للقلق.

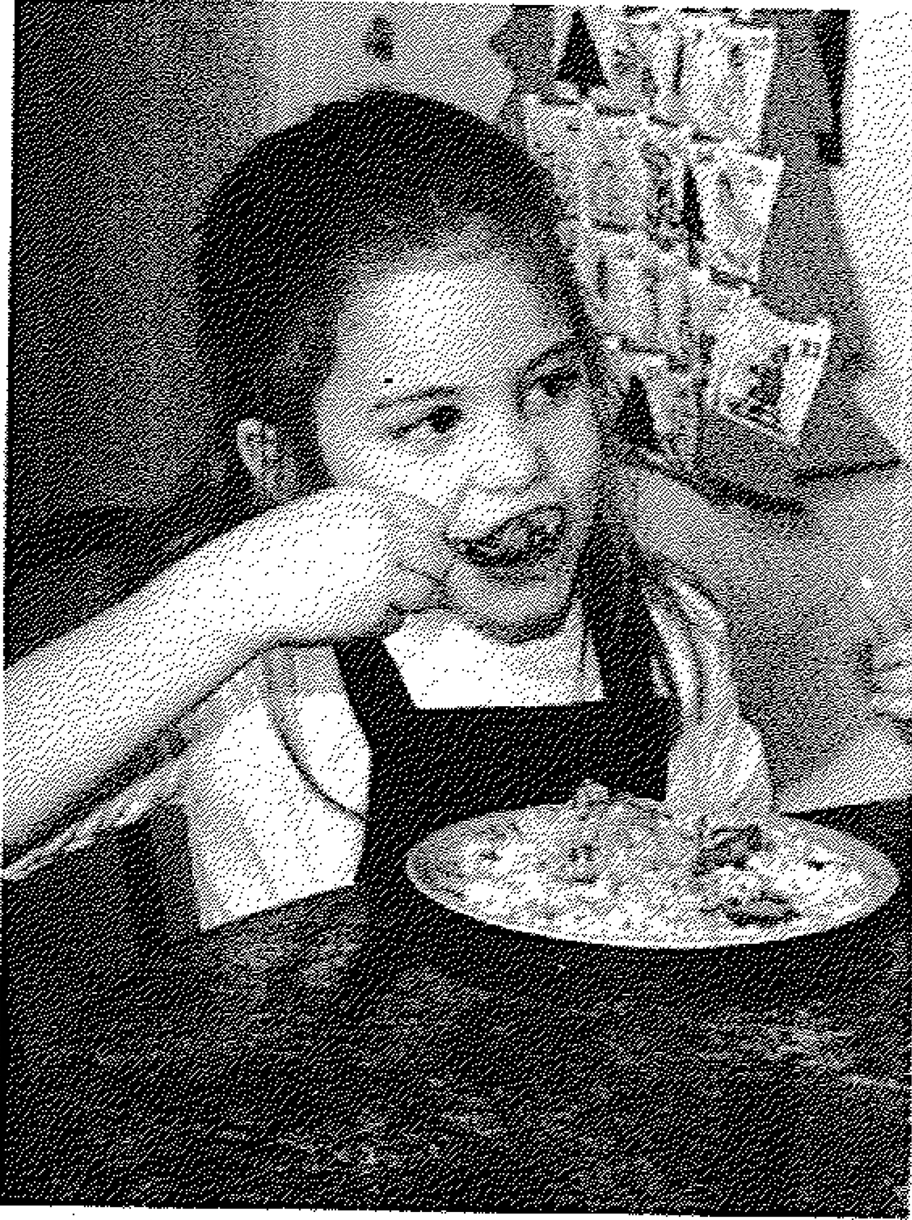
بعد مقابلات عدة مع أمهات يعانين من هذه المشكلة تبين لي أن القليل جداً من الأطفال لا يأكلون فعلاً. فبعد السؤال، يتضح أن الطفل يكره الكثير من أصناف الطعام، ولكنه يفضل أنواعاً أخرى يمكن أن نقدمها له.

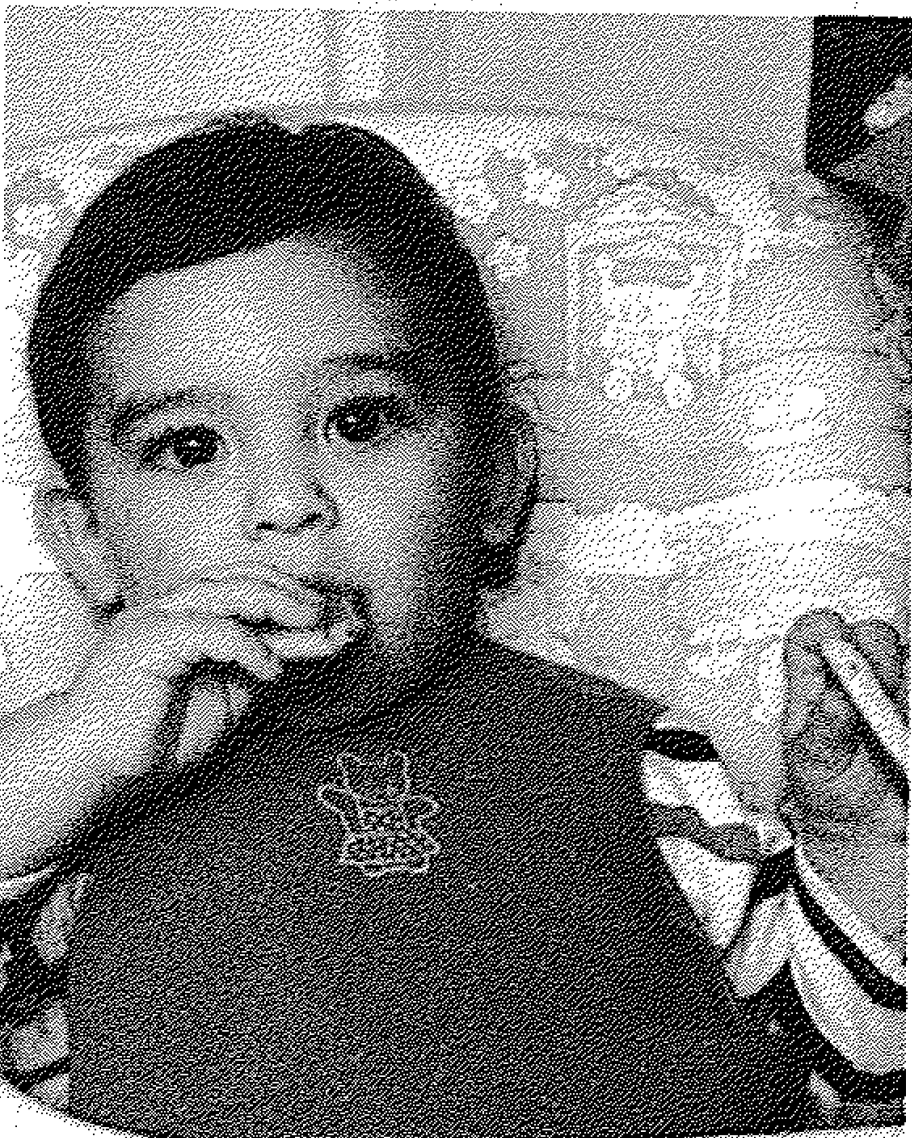












إليك بعض الإرشادات لترغيب الطفل الممتنع عن الطعام

1 ـ يجب أن نقدم دائماً حصص طعام صغيرة ، حتى ولو بدت لنا غير كافية، فهي تكفي لولد صغير ضعيف الشهية.

2 ـ علينا قدر المستطاع تحضير نوع الطعام الذي يحبه الطفل، يمكن حتى أن نشركه في اختيار وتحضير الطبق.

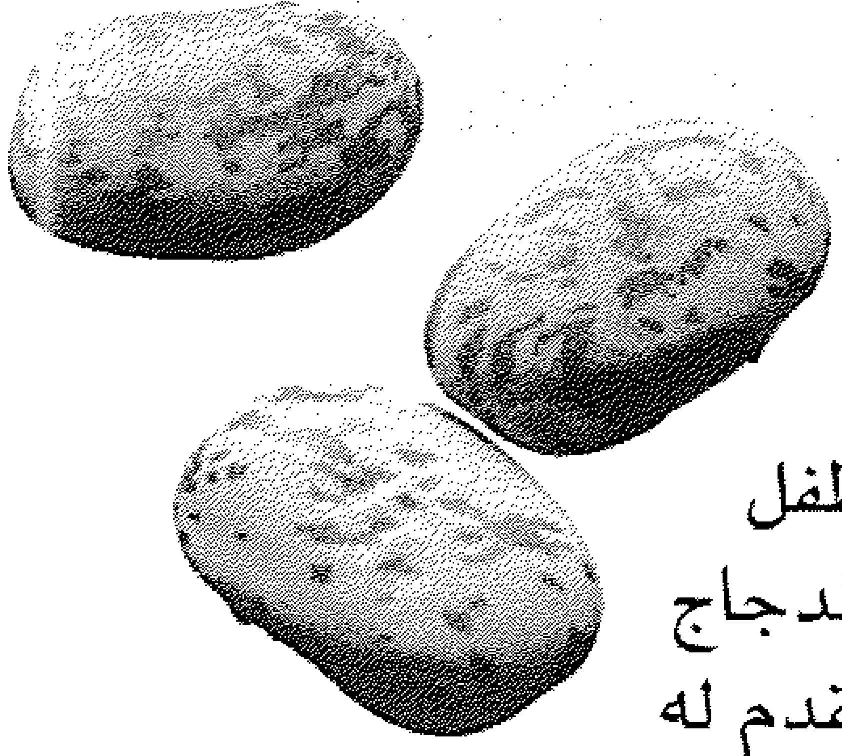
3 ـ من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الأهل، إعطاء البسكويت والشوكولا لطفلهم في حال امتنع عن تناول الوجبة الأساسية، من الأفضل عدم إعطاء الطفل أي شيء على الإطلاق إلى حين يحس فعلاً بالجوع، أو تقديم نوع آخر من الطعام كالأرز واللبن بدل طبق اللحم أو الدجاج الذي رفضه.

4 ـ كثير من الأولاد يتشجعون على الأكل بوجود غيرهم من الأطفال. يمكن أن ندعو بعض الأصدقاء من حين الى آخر، أو نتناول وجبة الغداء عند الأقارب أو مع الجيران.

5 ـ إن شراء أوانٍ ملونة وبراقة أو صحونٍ وأكواب عليها صور أبطاله المفضلين طريقة أخرى لإغراء الطفل الممتنع عن الطعام.

6 ـ يتغير ذوق الأطفال باستمرار. إن كره نوعاً من الطعام اليوم، يمكن أن نجرب كمية منه في وقت آخر.

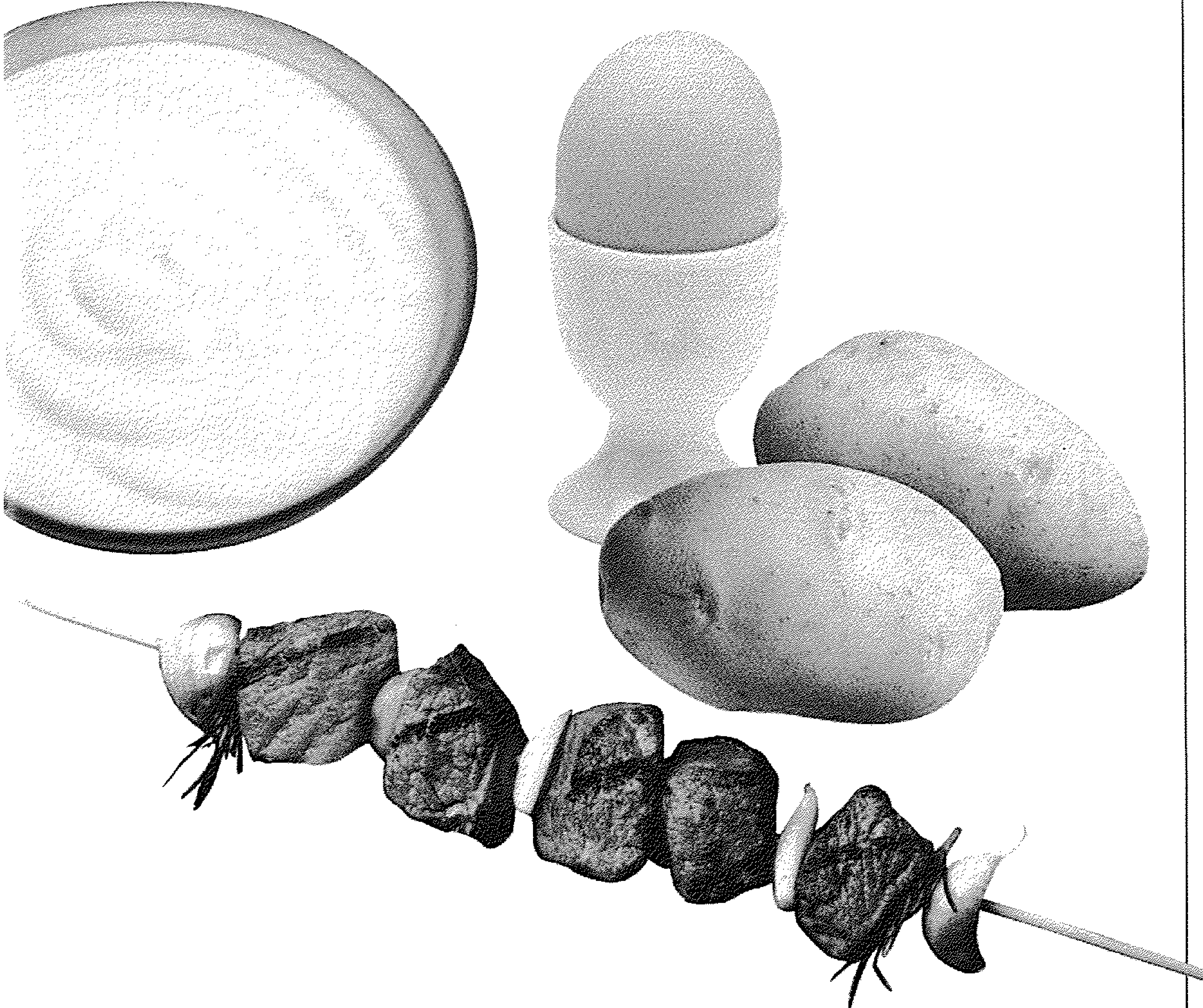
الطفل الذي يكره اللحوم

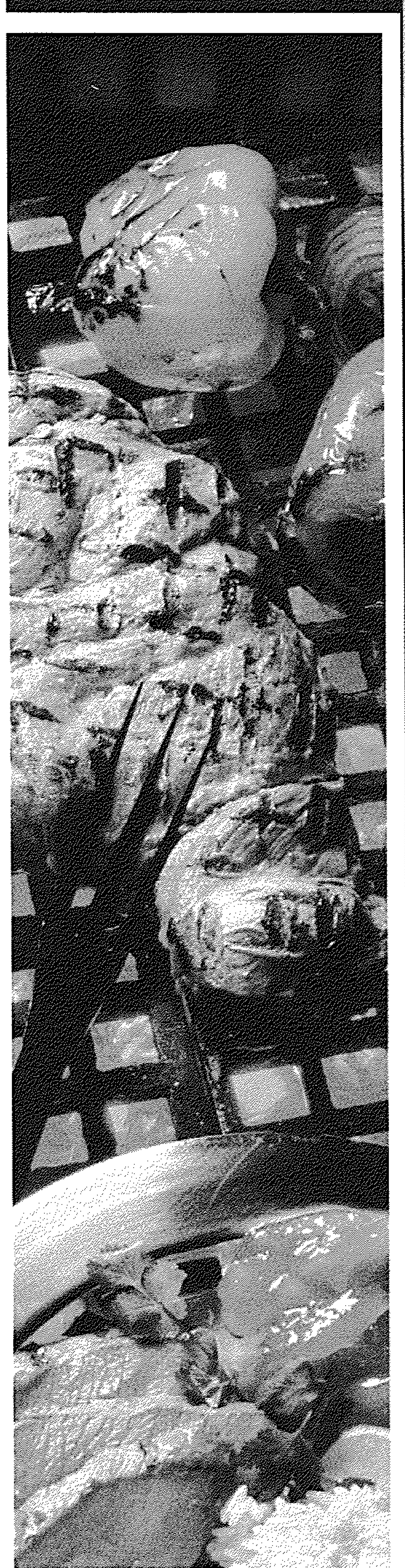


إن كره الأطفال لنوع معين من المأكولات أمر شائع، وعلينا فقط أن نقدم له البديل. واللحوم، إجمالاً، مصدر جيد لمادة البروتين الضرورية لنمو سليم. والطفل بحاجة يومياً لمأكولات تؤمن له هذه المادة. وإذا رفض الطفل تناول لحم العجل أو الغنم يمكن أن نقدم له السمك أو الدجاج بدلاً من ذلك. وإن رفض جميع أنواع اللحوم، يمكن أن نقدم له البيض والبقوليات كالفول والحمص والعدس والفاصوليا. بالإضافة إلى ذلك علينا أن نتأكد من أنه لا يشكو من فقر دم، لأن اللحوم مصدر أساسي لمادة الحديد. يمكن أن نعطيه جرعات إضافية من الحديد بعد استشارة الطبيب. لمزيد من البروتينات، يمكن أن نقدم كوباً من اللبن الزبادي مع طبق العدس، أو الفول أو الحمص.

أخيراً، إليكم نصيحة أعطيتها لصديق كانت ابنته تكره جميع أنواع اللحوم:

سلق أو شيّ لحم العجل الخالي من الدهنيات، أو الدجاج أو السمك، وهرسه جيداً وإضافة بعض التوابل إليه، ومن ثم مزجه مع البطاطا المسلوقة أو الجزر أو الأرضي شوكي على شكل كريات صغيرة وتقديمها مع الأرز أو المعكرونة أو الذرة.





الطفل الذي يكره الحليب

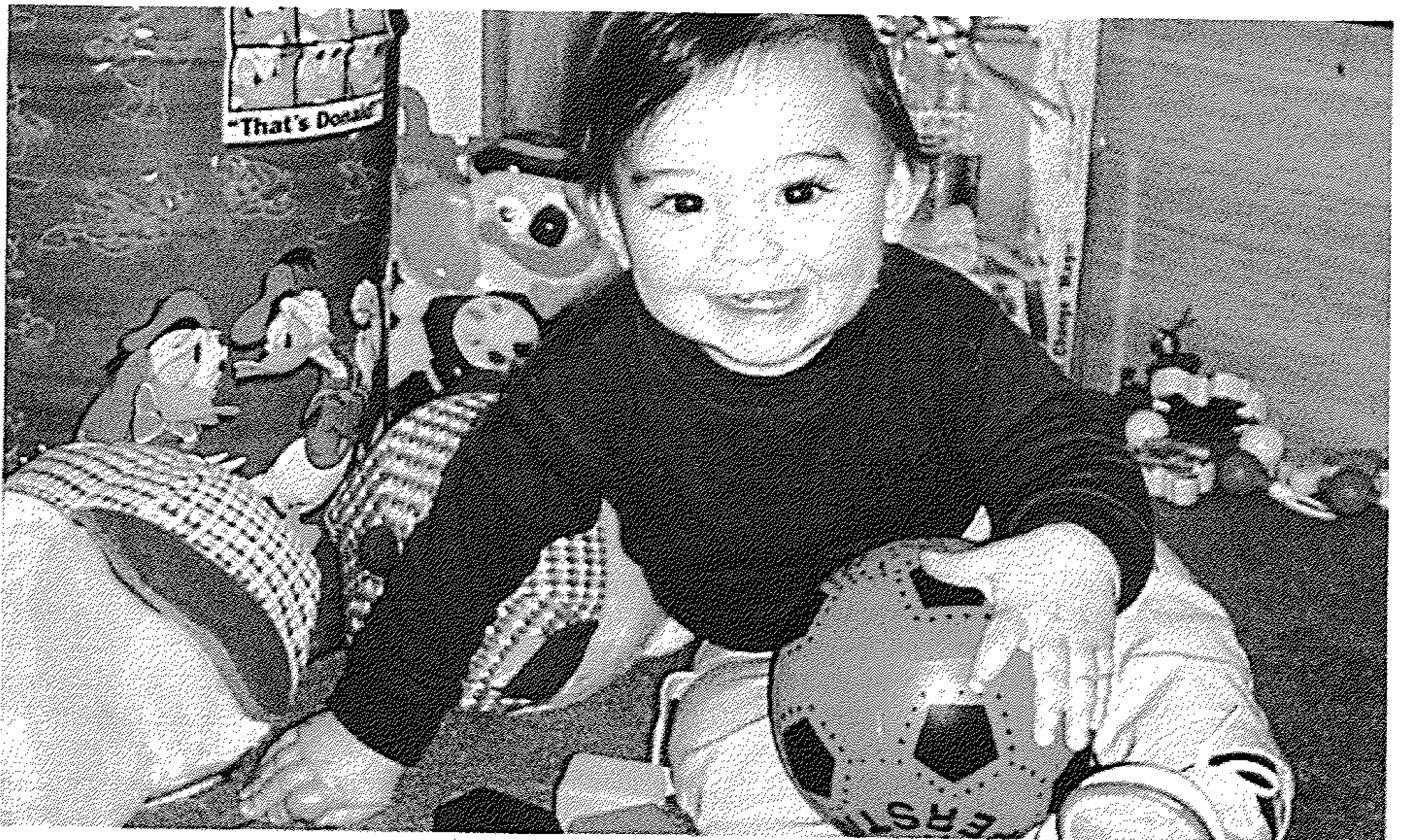
لقد عانيت من هذه المشكلة شخصياً. فقد توقفت ابنتي عن تناول الحليب في عمر السنتين. بما أن الحليب هو المصدر الأهم لمادة الكالسيوم الضرورية لبناء عظام وأسنان سليمة، فقد كان هاجسي اليومي، تأمين البدائل لها. ان كنت تعاني من هذه المشكلة مع ولدك اتبع تجربتي.

كرهت ابنتي الحليب حين أدخلت الحليب الكامل الدسم بدل الحليب الخاص بالأطفال. ويبدو أنها لم تحب مذاقه ورائحته على السواء. بعد تغيير نوع الحليب، انتقلت من الحليب المجفَّف إلى الحليب السائل المعقَّم. أحبته لفترة معينة، لكن لسوء حظي لم يدم ذلك.

حاولت حينئذ إدخال المنكهات كمسحوق الكاكاو والقهوة الخالية من الكافيين والشاي. فشلت المحاولة أيضاً. كثير من الأولاد الذين يكرهون الحليب، يفضلونه على شكل المهلبية، مع قليل من النشاء أو الأرز والسكر، لكنها كانت ترفضه على هذا الشكل أيضاً. اقتنعت أخيراً أنه عليَّ التوقف عن إجبارها، بعد أن حاولت المستحيل.

خلال كل هذا الوقت، كنت أعطيها قدر المستطاع، يومياً كوباً من اللبن الزبادي مع وجبة الغداء أو العشاء، لأنها بالإضافة إلى كرهها للحليب، كانت تكره أيضاً الجبنة. واتفقت مع طبيبها على إعطائها الجرعات الإضافية من الكالسيوم على شكل أقراص أو سائل.

قليل من الأولاد يقاوم جميع أنواع وأشكال مشتقات الحليب، إن كان ولدك من هذه الأقليات، يبقى الحل بالجرعات الإضافية.





الفصل الخامس

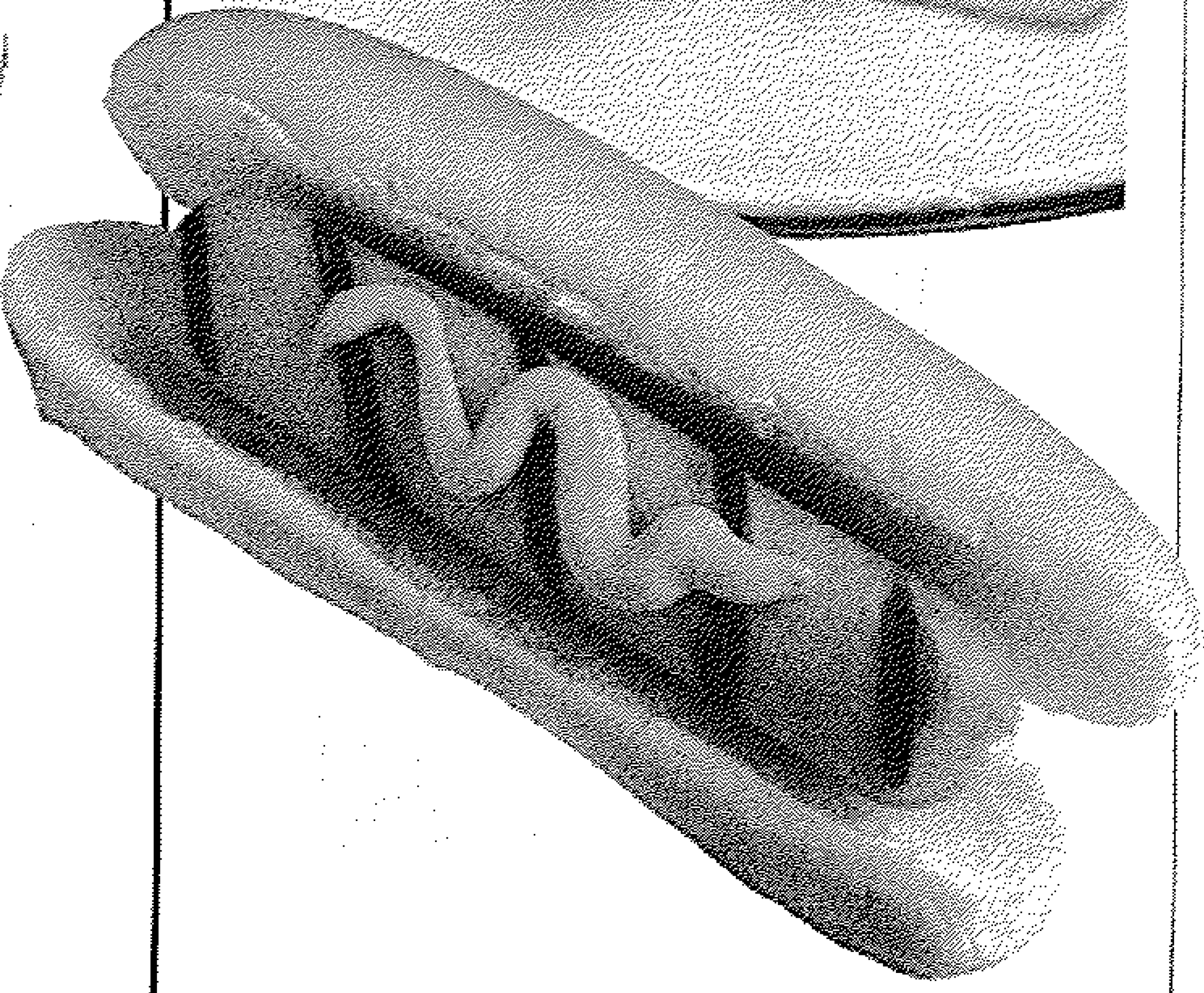
غذاء المراهقين

غذاء المراهقين

حسب شهادة الأمهات، يكبر الولد وتكبر معه همومه. عند بلوغ مرحلة المراهقة تكثر المشاكل، خاصة مع الأهل. أما من الناحية الفيزيولوجية، فخلال فترة المراهقة، يتحول جسم الولد ليصبح شبيهاً إلى حد ما بجسم الراشد. إن ذروة النمو، أي المرحلة التي يزيد فيها الطول بشكل كبير، تتم بين عمر العاشرة والرابعة عشر عند الفتيات، وبين الثانية عشر والسادسة عشر عند الصبيان. لذلك فإن المراهق بحاجة لنسبة عالية من الطاقة، أكثر من أي وقت آخر في حياته. مع أن كمية الأكل التي يجب أن يستهلكها المراهق كبيرة، فإن نوعيتها أهم. ومن الضروري تأمين كل المغذيات اللازمة، لأن فترة المراهقة هي آخر فرصة للإنسان ليبني جسماً سليماً يرافقه باقي أيام حياته.

يواجه المراهق مشاكل وضغوطات نفسية عدة قد تؤثر على نوعية غذائه. فهو قد يرفض تناول وجبة ما ليثبت شخصيته، أو يلجأ إلى الأكل، خاصة السكاكر ورقائق البطاطا (التشيبس)، للتخفيف من هموم الدرس والمدرسة. ومع اكتسابه استقلاليته تزداد نزهاته مع أصدقائه ومعها الوجبات خارج المنزل. بالإضافة إلى كل ذلك، تأتي مشكلة الوزن، خاصة عند الفتيات اللواتي يتبعن عادة أنظمة غذائية عشوائية بغية خسارة الوزن، تعرض جسم الصبية إلى نقص في كثير من المغذيات.

أما المشكلة الأكبر، فهي أن عواقب أنظمة كهذه لا تظهر إلا لاحقاً في الحياة، فيصعب معها إقناع المراهق الشاب أو الشابة بالسوء الذي يرتكبه تجاه صحته.

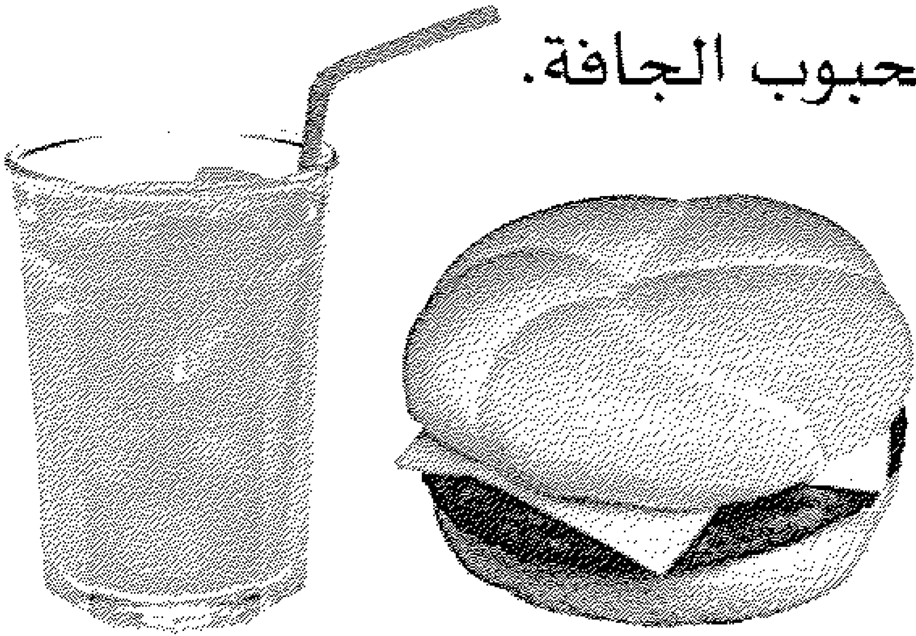




الأخطاء الشائعة في غذاء المراهق

كثرة المأكولات المقلية والتشيبس

مذاقها الفريد يجذب المراهق، كما أن انتشارها في المحلات والمطاعم والمنازل يشكل إغراء كبيراً للشباب. ومشكلتها الأكبر هي احتواؤها على نسبة عالية من الدهنيات، وبالمقابل على سعرات حرارية كثيرة، كما أنها تأخذ مكان مأكولات صحية كالبطاطا المشوية والمعكرونة المسلوقة والحبوب الجافة.





كثرة السكريات والمشروبات المحلاة

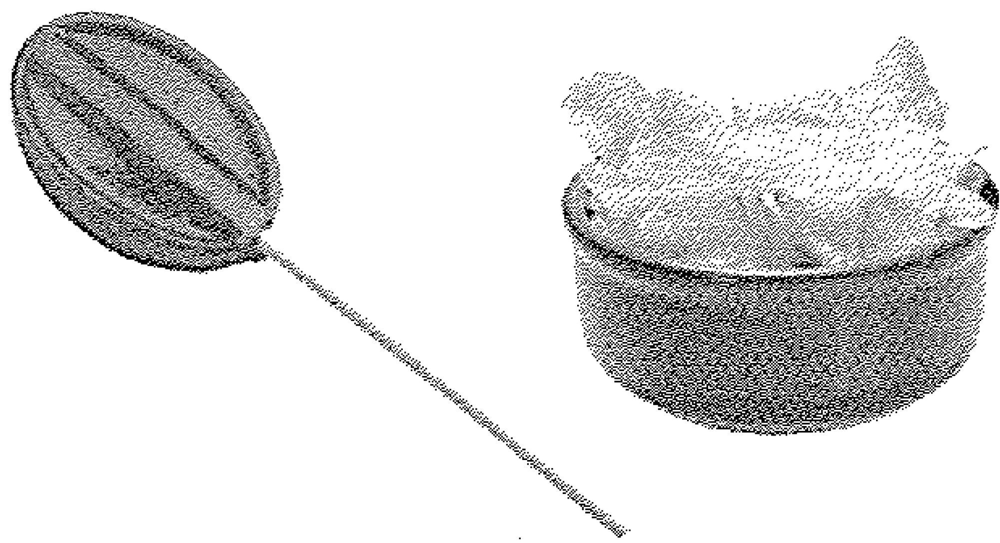
أغلبية الشبان يتناولون يومياً أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات الغازية والعصير الاصطناعي. ما يدهشني خاصة في شباب هذا العصر، أنه حتى مع منقوشة الصباح تبقى زجاجة المشروب الغازي ضرورية، بدلاً من كوب الشاي التقليدي.

كثرة استهلاك الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر تعد من أول العوامل المسببة لزيادة الوزن، كما أنها تحل مكان مشروبات ضرورية كالماء والعصير الطبيعي.



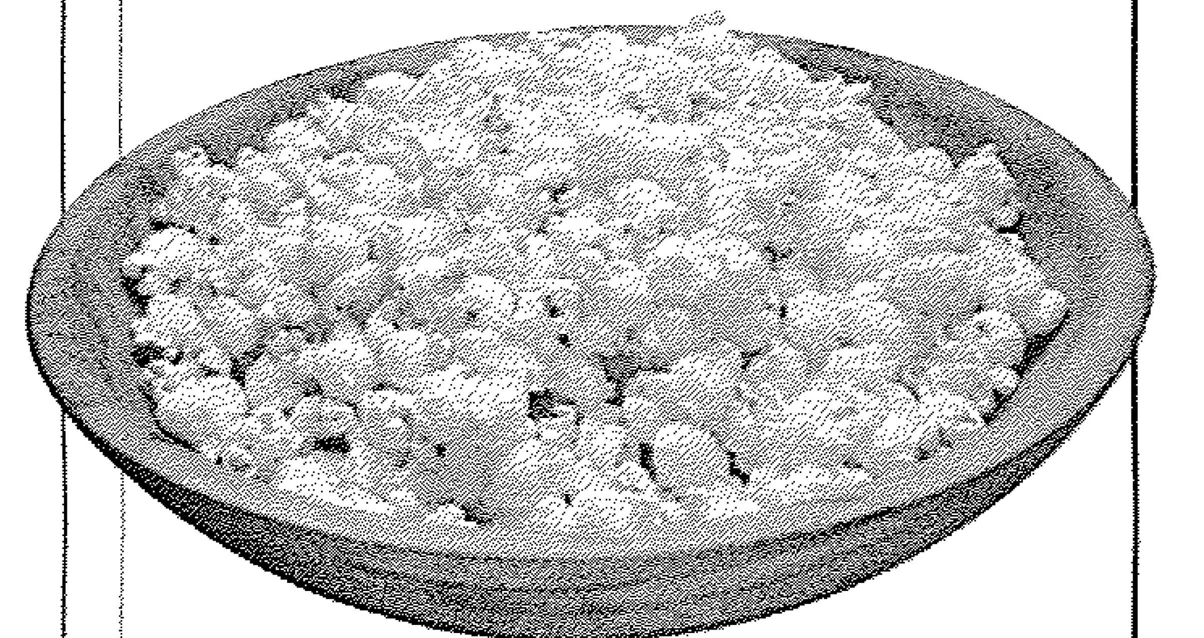
كثرة الأكل بين الوجبات

وهي عامل آخر مسؤول عن زيادة الوزن، يخفف من شهية الشاب للوجبات الأساسية، فنقع في حلقة مفرغة يمتنع فيها الشاب عن تناول المأكولات المغذية في حينها، لينكب على أي شيء آخر عند إحساسه بالجوع (السكاكر أو التشيبس).



قلة الخضر والفاكهة

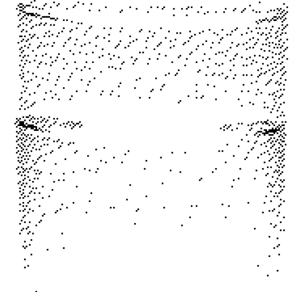
بسبب كره البعض لها وانشغال الآخرين بتناول الحلويات مكانها، ينتج عن قلة استهلاك الخضر والفاكهة مشكلة إمساك عند الكثيرين، ونقص بالفيتامين والمعادن تظهر نتائجه عند بلوغ سن الرشد.



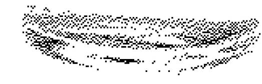


كيفية تفادي النقص بالمغذيات الأساسية

يتعرض المراهق بفعل غذائه العشوائي إلى نقص بمغذيات عدة، من أهمها: مادة الكالسيوم، والحديد، والفيتامين B، والمغنيزيوم. يؤدي نقص الحديد إلى فقر الدم خاصة عند المراهقة بعد بلوغها، مما يؤثر على نشاط المراهقين وأدائهم المدرسي. أما نقص الكالسيوم فيؤهل لمرض ترقّق العظام في المستقبل. ولتفادي هذه المشكلة وغيرها، على المراهق أن:

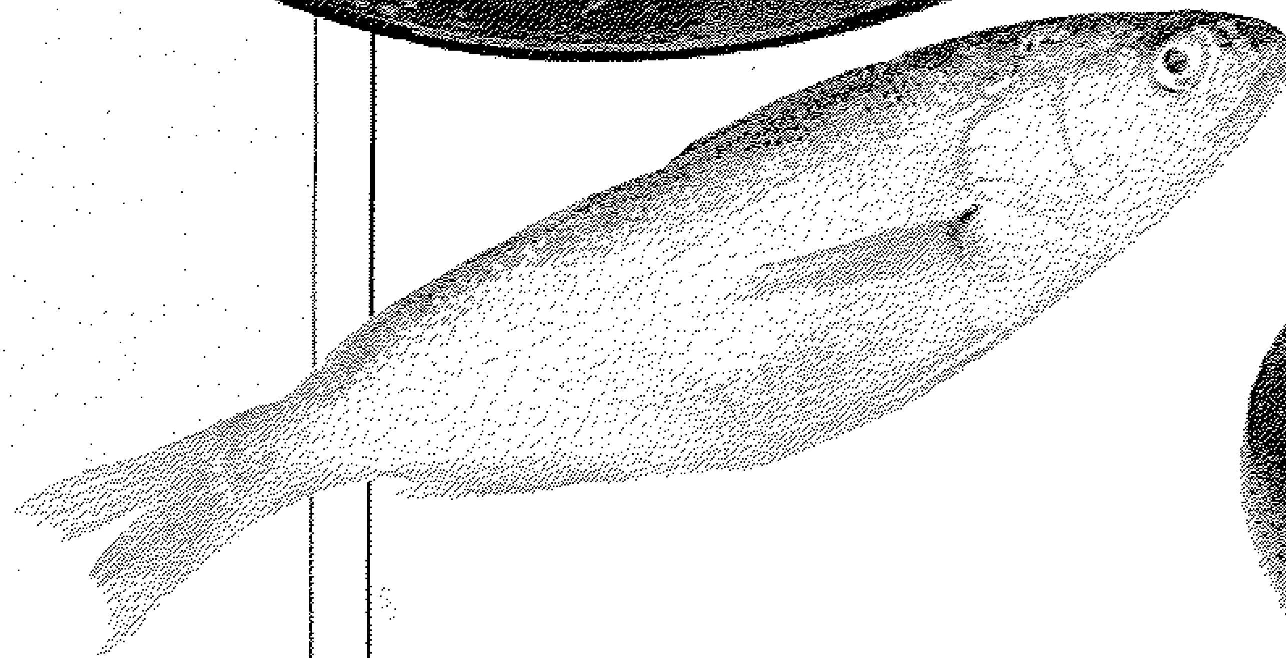


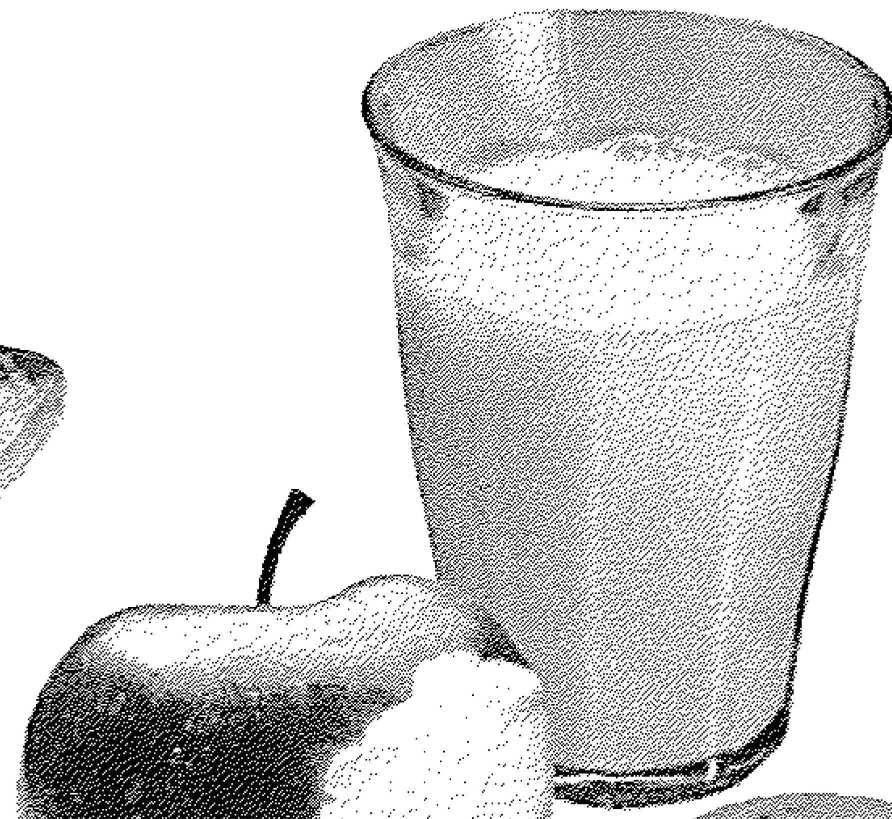
- يستهلك يومياً 3 حصص من الحليب أو مشتقاته:
  كوباً من الحليب في الصباح أو المساء.
  قطعتين من الجبنة أو اللبنة في الصباح أو المساء.
  كوباً من الأرز بالحليب أو المهلبية بالشوكولا على العصرونية.

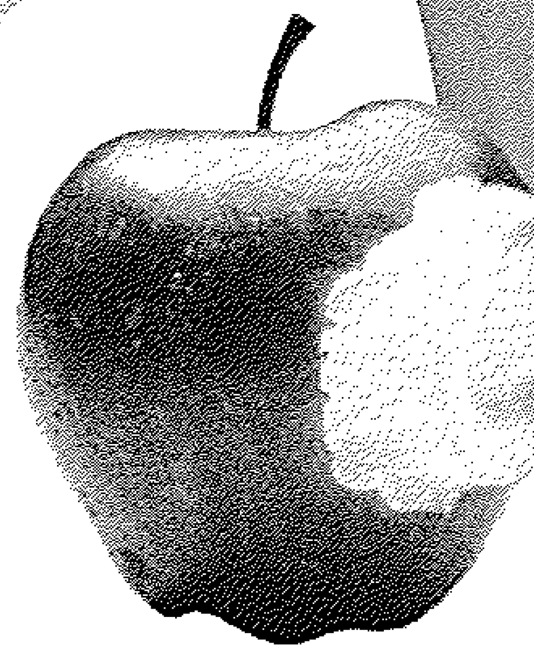


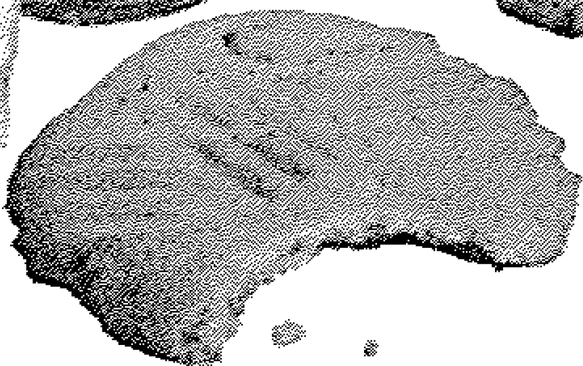
- يخفف من تناول المشروبات الغازية، كوب واحد 3 مرات بالأسبوع كمعدّل مقبول.
- يستهلك مرة في اليوم على الأقل حصة من لحم العجل أو السمك أو الدجاج، أو طبقاً من العدس أو الفول أو أي نوع آخر من البقوليات.
- يتناول في كل وجبة مصدراً من النشويات، كالخبز أو المعكرونة أو البطاطا أو الأرز أو البرغل أو الذرة.
- يبتعد قدر المستطاع عن الدهنيات، ومن أهمها المأكولات المقلية.
- يستهلك يومياً طبقاً من السلطة أو الخضر و 3 حصص أو أكثر من الفاكهة الطازجة.

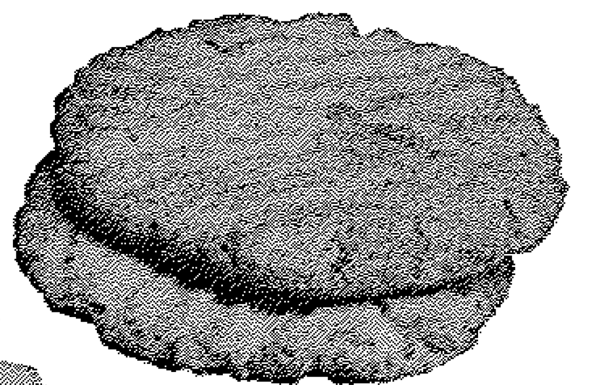












الوجبات السريعة

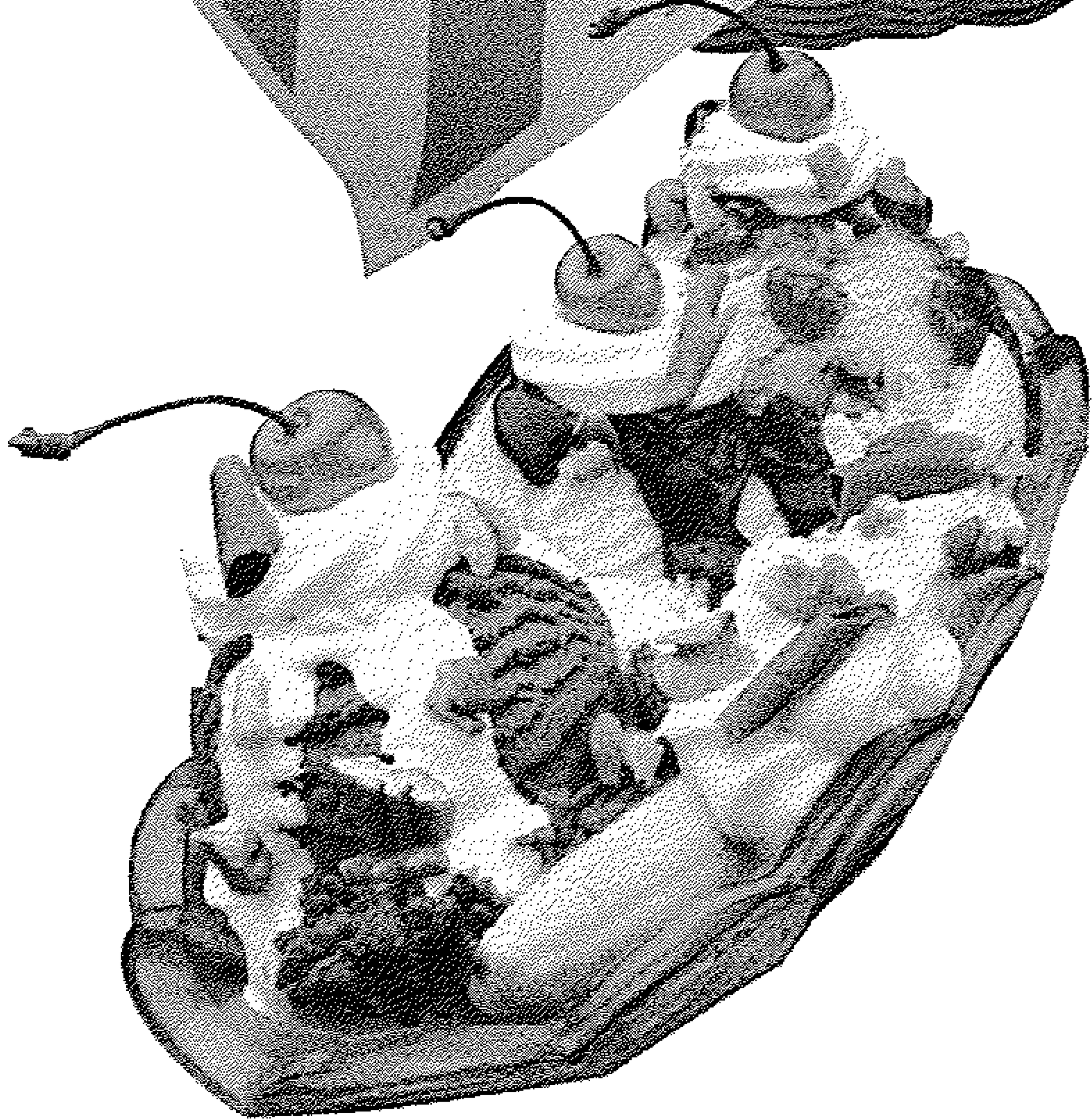
مطاعم الوجبات السريعة تستهوي الجميع، كباراً وصغاراً ، وذلك لأسباب عديدة أولها مذاقها الفريد، بالإضافة إلى الهدايا والألعاب التي تجذب الأطفال، وأخيراً كما يدل اسمها، يمكن أن تجتمع مع الأصدقاء حول وجبة سريعة حتى ولو كان وقتك ضيقاً.

إن سألت اختصاصياً بالصحة عن رأيه بالوجبات السريعة يؤكد لك أنها مضرة بالصحة، لماذا...؟!

ماذا نأكل في مطعم يقدم وجبات سريعة؟

- الهامبرغر: لحمة مفرومة في قطعتين من الخبز الإفرنجي مع قليل من الخس والبندورة والمايونيز
- قطع الدجاج أو السمك المقلي
- البيتزا
- البطاطا المقلية
- مشروباً غازياً
- بوظة









ما الضرر من وجبة كهذه؟

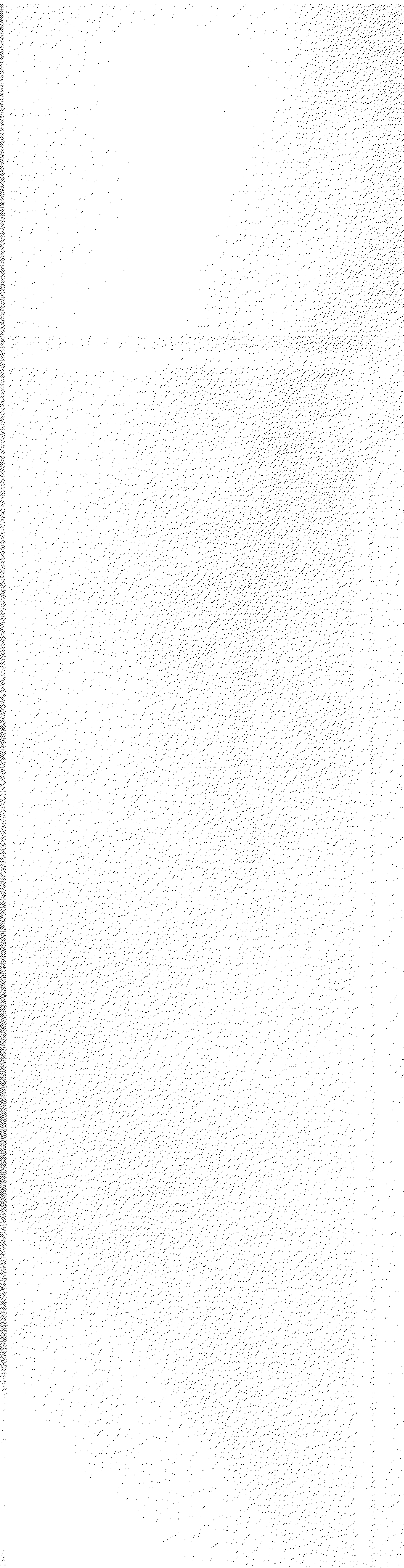
إذا كنت تستهلك هذا النوع من المأكولات مرة أو اثنتين في الأسبوع، وأنت لا تشكو من دهنيات وسكر مرتفع في الدم ووزن زائد، فلا ضرر من ذلك.
أما إذا كنت تتناول هذه المأكولات يومياً أو ما شابه ذلك، فأنت تعرض صحتك للأذى.

أهم الأسباب التي تجعل من كثرة تناول الوجبات السريعة مضرة بالصحة أنها:

- تحتوي على نسب مرتفعة من الدهنيات، ونسبة سعرات حرارية كبيرة، مما يؤدي إلى ازدياد الوزن وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم.
- تفتقر للألياف الغذائية الموجودة عادة في الخضر والفاكهة والحبوب. ينتج عن ذلك مشاكل في الجهاز الهضمي، أهمها الإمساك والحرقة.
- تفتقر لكثير من المعادن كالكالسيوم (الحليب ومشتقاته) والمغنيزيوم، كما ينقصها الكثير من الفيتامينات (A و C).
- تحتوي على نسب مرتفعة من الملح.

بعد قراءة كل ذلك، يمكن أن نميل نحو منع أولادنا من التوجه الى أماكن كهذه. إنما كل ممنوع مرغوب، فمن الأفضل أن نعتدل في عدد المرات التي نتوجه فيها إلى هذه المطاعم، وأن نتبع الإرشادات التالية في حال استهلكنا وجبة سريعة أكثر من مرة في الأسبوع:

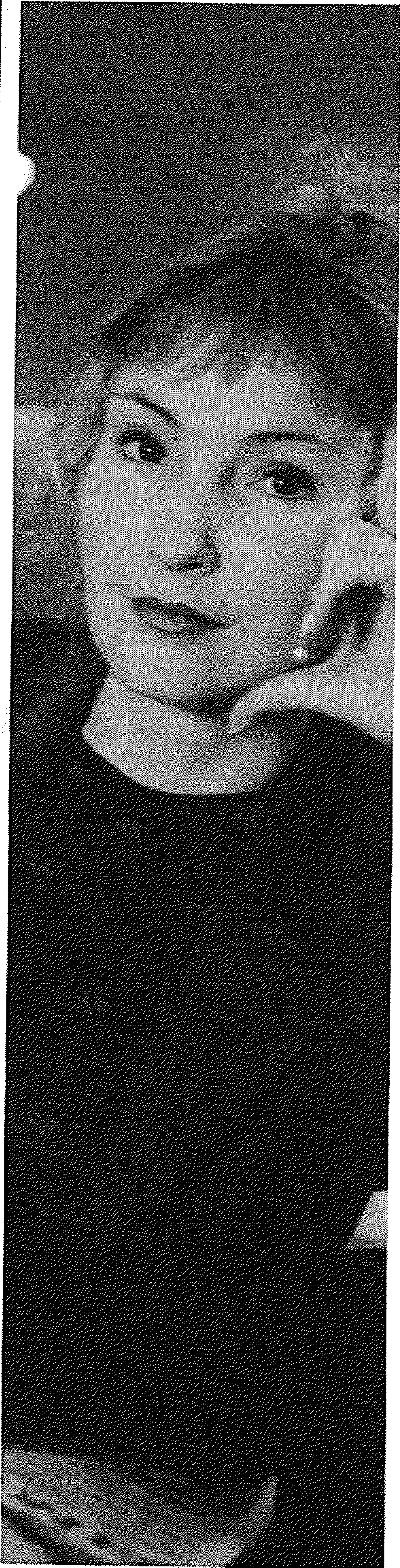
- أن نختار قطعة الهامبرغر الأصغر حجماً والتي تحتوي على قطعة لحم واحدة.
- أن نختار الحجم الصغير للبطاطا المقلية، أو أن نستبدلها بالسلطة في حال وجدت على اللائحة.
- أن نتناول الماء أو المشروب الغازي الخالي من السكر.
- أن نمتنع عن تناول البوظة أو الحلويات.
- أن نتناول في الوجبة التالية صحناً من السلطة، وحصة من الفاكهة، ونوعاً من مشتقات الحليب.



الفصل السادس

غذاء المرأة خلال فترة انقطاع الطمث

غذاء المرأة خلال فترة انقطاع الطمث (menopause)



أنت في منتصف الأربعينيات وتشكين من إحدى العوارض التالية:

- تغييرات في الدورة الشهرية
- هبات حرارة تسبب الانزعاج في النهار والأرق في الليل
- زيادة في حجم الحوض والخصر

هل يعني ذلك أنك تقتربين من سن اليأس...

جرت العادة أن يطلق على هذه الفترة اسم سن اليأس، إذ إنها تتميز بانقطاع الطمث أو الدورة الشهرية ومعها انتهاء فترة الخصوبة عند المرأة. لكن سيدات هذا العصر، رفضن هذه العبارة واستبدلنها بكلمة الرجاء، لأن حياة المرأة لا تنتهي بانتهاء دورتها الشهرية، بل تدخل مرحلة جديدة تستطيع خلالها أن تهتم أكثر بنفسها، وأن تنعم بأولادها وأحفادها من حولها، وتحافظ، مع تطور التقنيات الحديثة، على جمالها، وأنوثتها ورونقها.

ماذا يحصل خلال هذه الفترة؟

عندما تتقدم المرأة في السن ينخفض عندها عدد البويضات التي يطلقها المبيض، فتنخفض معها نسب الهرمونات المسؤولة عن عملية الطمث: الأستروجين (estrogen) والبروجيسترون (progesterone). ويمكن لهذه المرحلة الانتقالية (perimenopause) أن تدوم عدة سنين، وهي تختلف من سيدة لأخرى. عندما تنقطع العادة الشهرية لسنة كاملة، تكون المرأة قد دخلت سن الرجاء/اليأس.

عوارض سن الرجاء

تختلف حدّة العوارض من سيدة لأخرى، فتشير الدراسات إلى أن 25% فقط من السيدات ينزعجن من عوارض سن الرجاء لدرجة تدفعهن لاستشارة الطبيب.

أكثر العوارض التي تزعج السيدة خلال هذه الفترة هي هبّات الحرارة، فتشعر عندها بحرارة في الصدر، والظهر، والرقبة والوجه يصحبها عَرَق شديد. تستمر هذه الحالة من بضع ثوان إلى حوالي الساعة من الوقت قد تصيب المرأة في أي وقت من النهار وخاصة في الليل، فتسبب الأرق.

مع الاضطرابات التي تصيب الدورة الشهرية، من البديهي أن تنخفض خصوبة المرأة، كما يزيد تعرضها للالتهابات في مجاري البول، وتنخفض عند بعض السيدات الرغبة في العلاقة الجنسية. لكن العوارض الأكثر خطورة التي ترافق سن الرجاء، هي التالية:



خسارة في كثافة العظم

عندما تنخفض نسب هرمون الأستروجين، تزداد الخسارة في كثافة العظم، دون أن يعوضها الجسم بشكل فعّال، مما يزيد من خطر التعرض لمرض ترقق العظم.

زيادة في نسب الشحوم في الدم

عند انعدام هرمون الأستروجين من الجسم، تتساوى نسب الإصابة بأمراض القلب والشرايين عند الرجال والنساء. فالهرمونات النسائية أفضل واقٍ من أمراض القلب عند السيدات. وأول العوامل المسبّبة للمرض التي تصيب المرأة خلال سن الرجاء هي ارتفاع بنسب الكولسترول والتريغليسريد في الدم.

زيادة في الوزن وتغييرات في البشرة

يتضاءل حجم العضلات في الجسم مع بداية سن الرجاء، وترتفع نسبة الدهون فيها، ما يجعل عملية تخفيف الوزن أصعب من ذي قبل. كما تخسر البشرة من ليونتها ومرونتها مع انخفاض هرمون الأستروجين في الجسم.



إن المرأة العربية تتمتع بقدر عال من الوعي، وهي دائماً وراء أحدث المعلومات لتأمين صحة أفضل لعائلتها أولاً ولنفسها ثانياً. تلعب التغذية تحديداً، دوراً أساسياً في المحافظة على صحة وجمال المرأة خلال فترة سن الرجاء. والسيدة العربية تعلم ذلك تمام المعرفة، لقد لمست ذلك من خلال معايناتي واتصالات المشاهدات اللواتي يرغبن دوماً بالمزيد من المعلومات عن هذه الفترة الحساسة.

فيما يلي آخر المستجدات في أمور التغذية التي يمكن أن تستعين بها أي سيدة أو شابة، مهما كان عمرها، لتأمين رأسمالها: صحتها وأنوثتها.

نصائح للتخفيف من عوارض سن الرجاء

سأعالج من الناحية الغذائية العوارض الثلاث التي تصيب معظم النساء خلال سن الرجاء.

مرض ترقق العظم (osteoporosis)

يتميز مرض ترقق العظم، كما يدل اسمه، بانخفاض في كثافة العظم يؤدي إلى عظام ضعيفة سهلة الكسر. لقد تبين أن مرض ترقق العظم مسؤول سنوياً عن ملايين الكسور عند النساء في العالم، مثل كسور المعصم والورك التي تعدّ من أكثر الكسور شيوعاً.

سيدتي، يمكن أن تكوني مصابة بمرض ترقق العظم دون أن تدرين (يصيب النساء أكثر من الرجال) لأنه مرض صامت، من دون عوارض، إن التحدُّب أو تقوُّس الظهر قد يكون إحدى إشارات المرض، وذلك بسبب ضعف الفقرات الظهرية. قد يسبب مرض ترقق العظم الألم في أسفل الظهر، لكن ذلك ليس شرطاً، قد يكون سبب الألم الروماتيزم أو التهاب في المفاصل.

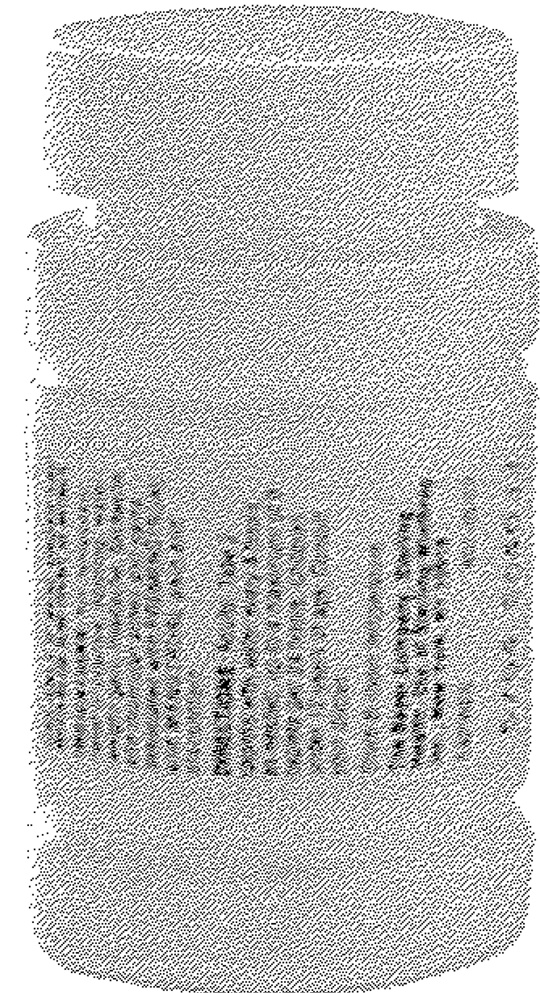


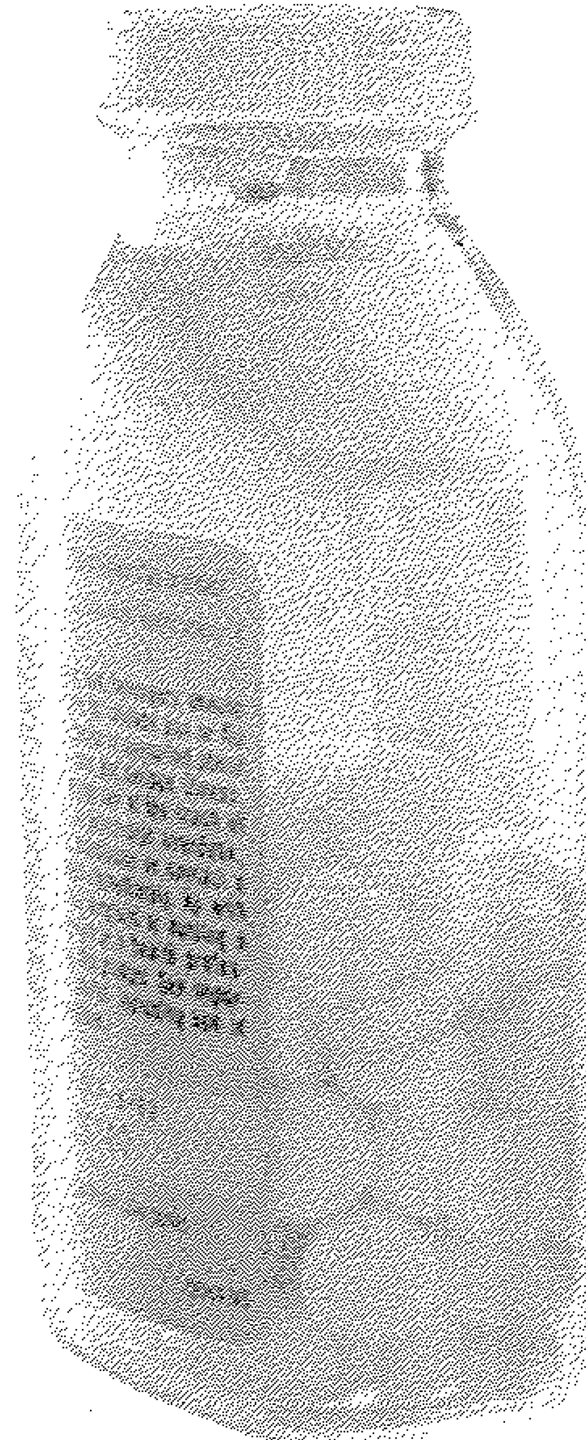
إليك العوامل التي تزيد من خطر إصابتك بالمرض:

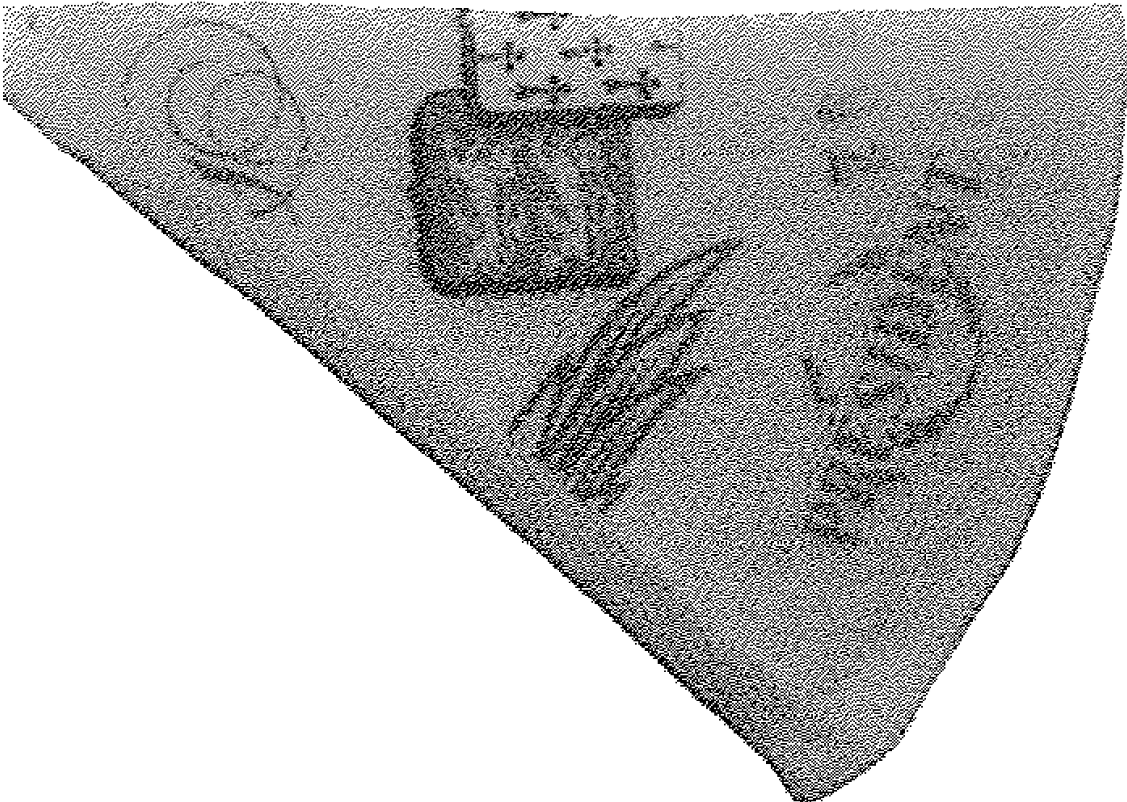
- عمرك أربعون سنة وما فوق
- غذاؤك يفتقر لمادة الكالسيوم
- نمط حياتك يخلو من الحركة والرياضة
- حجم عظمك صغير
- تتناولين أدوية تحتوي على مادة الكورتيزون (cortisone)
- أنت من العِرق الأبيض
- أنت مدخّنة
- تحتسين الكحول
- أحد أفراد أسرتك مصاب بمرض ترقُّق العظم

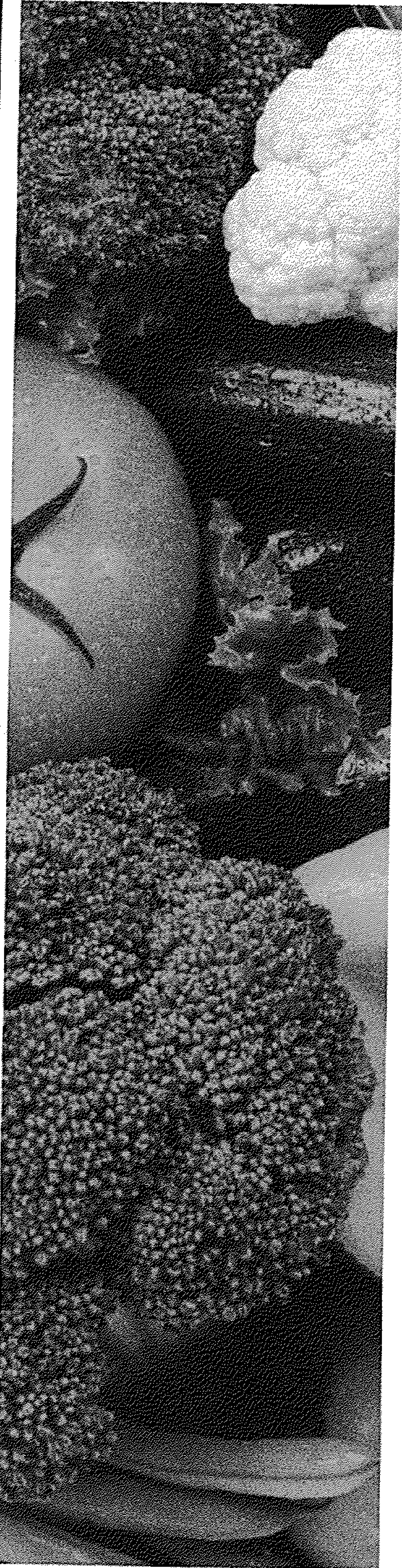
إن التوجه العالمي للمنظمات الصحيّة يدعو لاتباع جميع وسائل الوقاية لتفادي الإصابة بالمرض. وذلك ينطبق تماماً على مرض ترقّق العظم، ما ننصح به عادة كاختصاصيين هو أن تُبذل الجهود لتأمين كثافة عظم خلال فترة النمو، تقي من المرض في المستقبل.

معظم النساء يعلمن أن معدن الكالسيوم من المواد الأساسية لتكوين العظام. ونحن بحاجة له بكميات كبيرة خلال فترة النمو السريع، أي عند الأطفال، والمراهقين، وخلال الحمل والإرضاع. بعد عمر الثلاثين، يتوقف جسم الإنسان عن تكوين هيكله العظمي، لكنه يمتص كمية كافية من الكالسيوم (إذا توفر في الغذاء) ليعوّض عن الخسارة اليومية لكثافة العظم. بعد عمر الخمسين تخف قدرة الجسم على امتصاص مادة الكالسيوم بفعل انخفاض نسب هرمون الأستروجين. لذلك، تدعو الإرشادات إلى استهلاك ما لا يقل عن 1200 مليغرام من الكالسيوم يومياً، بقدر ما يجب أن يستهلكه المراهق، لتفادي ترقق العظم.









إليك بعض النصائح لتأمين الكمية الضرورية من الكالسيوم يومياً:

من الأفضل تأمين مادة الكالسيوم من الغذاء أولاً. إن الحليب ومشتقاته من أغنى مصادر الكالسيوم، يمكن أن تختاري الأنواع القليلة الدسم، كالحليب، الجبنة أو اللبنة القليلة الدسم، إذ لا تختلف نسبة الكالسيوم فيه عن الأصناف الكاملة الدسم. إذا كنت نباتية يجب الإكثار من الخضر الخضراء، الحبوب والبقوليات لتأمين الكالسيوم، لكن يصعب على جسم الإنسان امتصاص الكالسيوم بشكل كافٍ من المصادر النباتية، على عكس المصادر الحيوانية.

أما الأشخاص الذين يكرهون الحليب أو يصعب عليهم هضمه، فمن الممكن أن نستبدل كوب الحليب بكوب من اللبن الزبادي. كما أنه من السهل إدخال اللبن أو الحليب ضمن أطباقنا العربية، فأذكر على سبيل المثال:
كوسا باللبن، كبة لبنية، رز ولبن، شيش برك، فتة لبن وحمص. بالإضافة إلى الأطباق الأجنبية التي تعتمد على الصلصة البيضاء أو الجبنة: المعكرونة بالحليب، اللازانيا، البيتزا، الحساء على أنواعه..

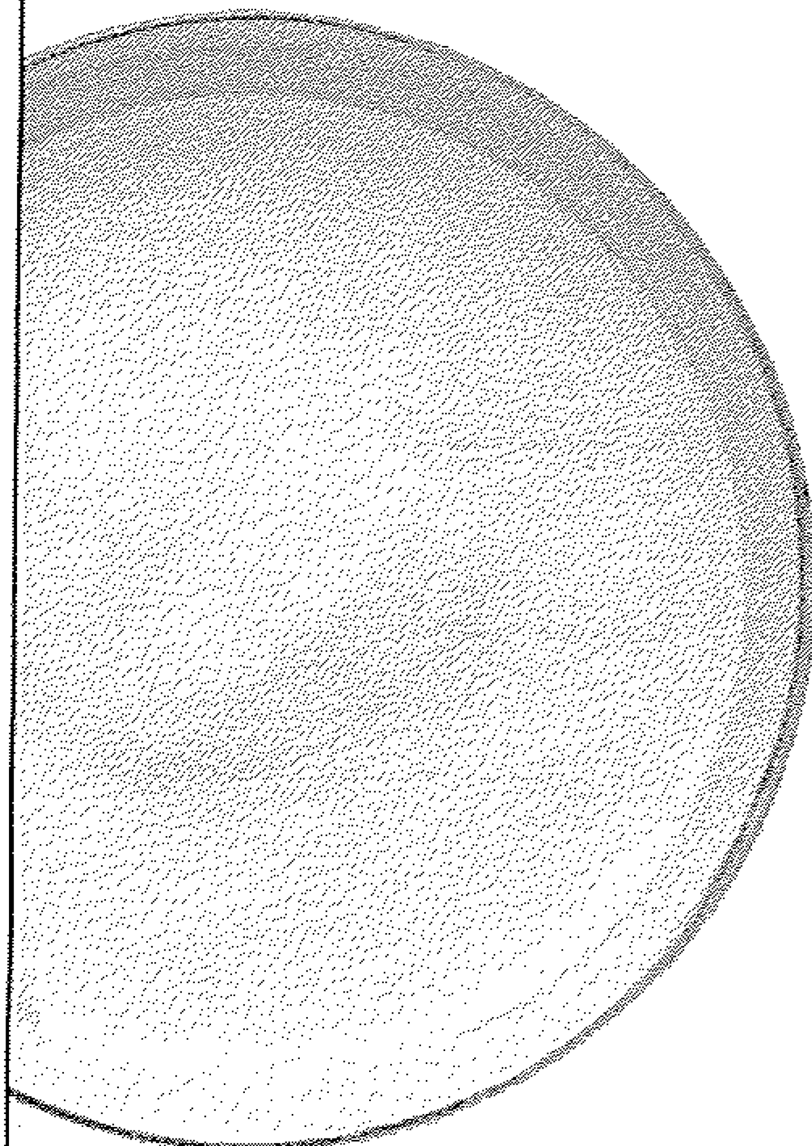
إن كان الغذاء غير كاف لتأمين حاجتنا من الكالسيوم، ينصح الاختصاصيون بجرعة إضافية على شكل أقراص.

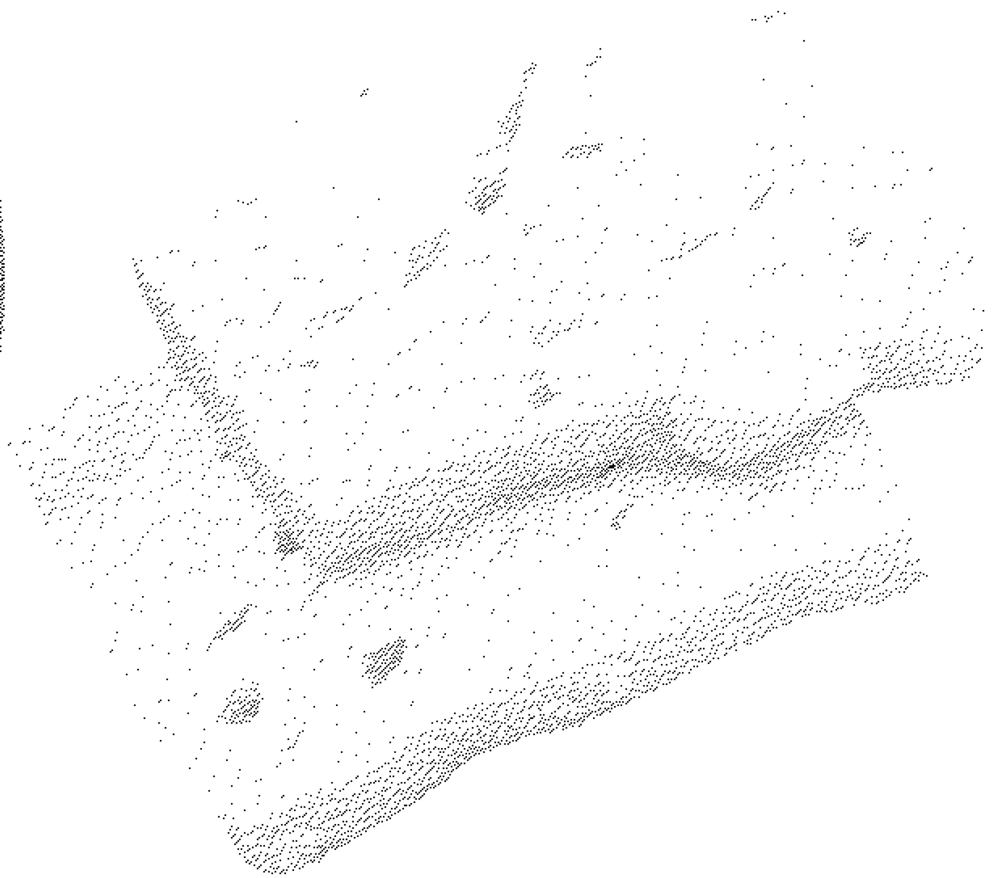
إذا كنت بحاجة لجرعة إضافية تذكري ما يلي:

- لا تتناولي أكثر من 600 مليغرام في الجرعة الواحدة لأن الجسم يمتص كميات صغيرة ويتخلص من الفائض.

- تناولي أقراص الكالسيوم خلال الوجبة لامتصاص أفضل ولتجنب الحصى في الكلى إن كنت معرَّضة لذلك، ولكن بعيداً عن حصة الحليب.

- الأفضل اختيار جرعة الكالسيوم التي تحتوي أيضاً على الفيتامين «D»، إن هذا الأخير يزيد من امتصاص الكالسيوم إلى الجسم.





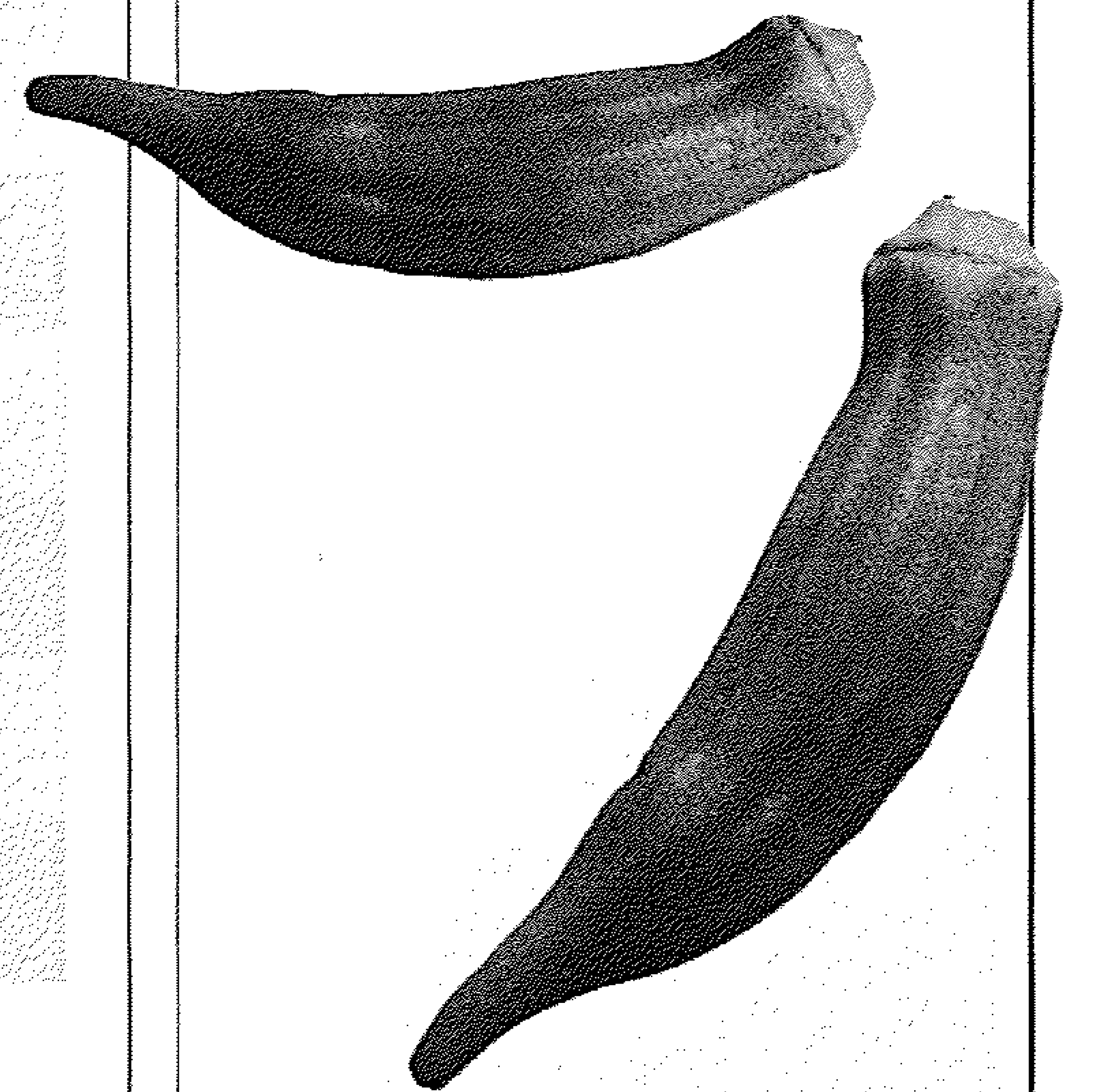


كمية الكالسيوم المطلوبة يومياً حسب العمر

العمر	الكمية (مليغرام)
صفر - 6 أشهر	200
6 أشهر - سنة	300
سنة - 3 سنوات	500
4 - 8 سنوات	800
9 - 18 سنة	1300
19 - 50 سنة	1000
50 سنة وما فوق حوامل ومرضعات	1200

كمية الكالسيوم في بعض المأكولات

النوع	الكمية (مليغرام)
كوب حليب (كامل الدسم)	290
كوب حليب (قليل الدسم)	290
كوب لبن زبادي	270
قطعتا جبنة بيضاء	150
قطعتا جبنة صفراء	250
ملعقتا لبنة	60
كوب سبانخ (مطبوخ)	244
كوب بامية (مطبوخ)	190



الزيادة في الوزن

إن ما يقلق السيدة خاصة عند مقاربتها سن الخمسين هو الزيادة في الوزن، والخوف من خسارة رشاقتها إلى الأبد. مشكلة الوزن التي تعاني منها النساء في هذا العمر لها أسباب عدة أهمها:

إن الإضطرابات في الوزن التي تصطحب فترة انقطاع الطمث تعود تحديداً لنقص في إفراز الجسم للهرمونات النسائية، مما يساهم في زيادة الوزن خاصة حول منطقة الحوض. تمر المرأة خلال حياتها بثلاث مراحل تعرضها لإضطرابات في وزنها، أولها في فترة البلوغ، بعدها الحمل، ممكن طبعاً أن يتعدى الحمل الواحد، وأخيراً فترة انقطاع الطمث. كل من هذه المراحل تشمل تغييرات هرمونية جذرية.

مع التقدم في السن تنخفض طبيعياً في جسم الإنسان كتلة العضل وتزداد في المقابل الدهنيات، يؤثر ذلك سلباً على قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية. إن نفس كمية الطعام التي كنا نستهلكها منذ عشر سنين كفيلة بزيادة وزننا الآن. تؤكد النساء بالإجماع أن من أكثر العوامل المسببة للإحباط هي زيادة الوزن. لكن إن كانت تحديداً حول البطن الحوض والخصر فهي أيضاً من أكثر العوامل المسؤولة عن أمراض القلب والشرايين.
فهل من حل؟
طبعاً، وهو من جزئين:

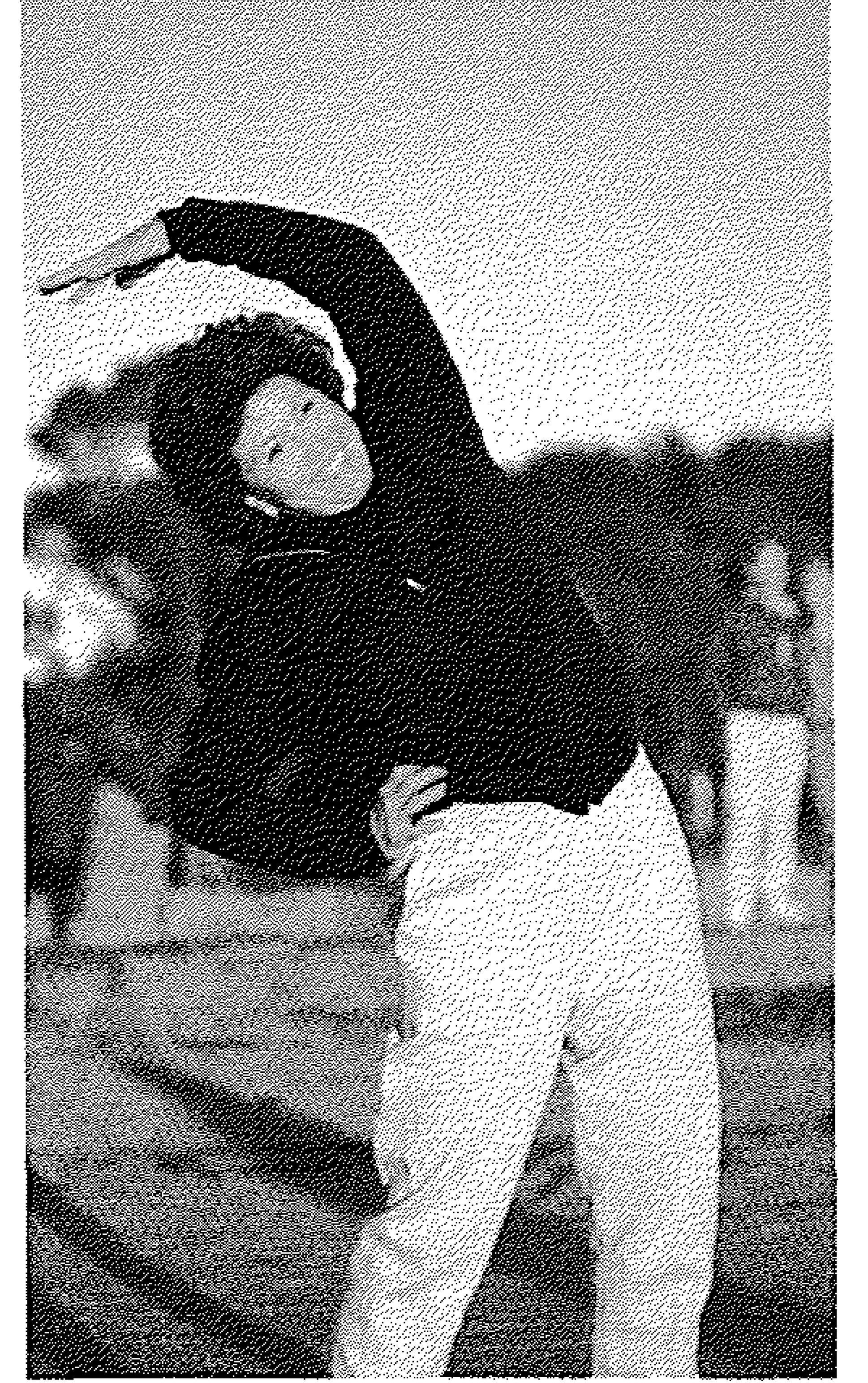


• التخفيض من كمية الأطعمة المستهلكة يومياً

لكن هذا لا يعني أنه علينا إتباع حمية قاسية، لأن ذلك يؤدي إلى خسارة العضل والعظم دون أن يخلصنا من الشحوم في الجسم.

يكفي أن:
- نتناول 3 أو 4 وجبات يومياً
- نتوقف عن الأكل فوراً عند الإحساس بالشبع.
- نمتنع عن الأكل بين الوجبات.
- نبتعد قدر الإمكان عن الدهنيات والسكر في المأكولات.

في حال كنا نشكو من السمنة، الأفضل استشارة الاختصاصي لإيجاد حلول صحية للمشاكل الشخصية.



علاج الهرمونات
(hormone replacement therapy)

كثير من السيدات يخضعن اليوم لعلاج الهرمونات كبديل للهرمونات التي يتوقف الجسم عن إفرازها عند انقطاع الطمث، وذلك للوقاية من أمراض ترقق العظام وأمراض القلب والشرايين. أما السؤال الذي يراودنا مراراً هل هذا العلاج مسؤول أيضاً عن زيادة الوزن خلال هذه الفترة من الحياة...

لا نملك لسوء الحظ جواباً واضحاً، تشير بعض الدراسات إلى أن السيدات يكتسبن وزناً عند اتباعهن علاج الهرمونات البديلة، وتدل دراسات أخرى أن العلاج نفسه لا يزيد الوزن مقارنة بالنساء اللواتي لا يخضعن له. تبقى الرياضة والنظام الغذائي المتوازن من أفضل الوسائل لضبط الوزن بغض النظر عن العلاج المتبع.



• ممارسة الرياضة

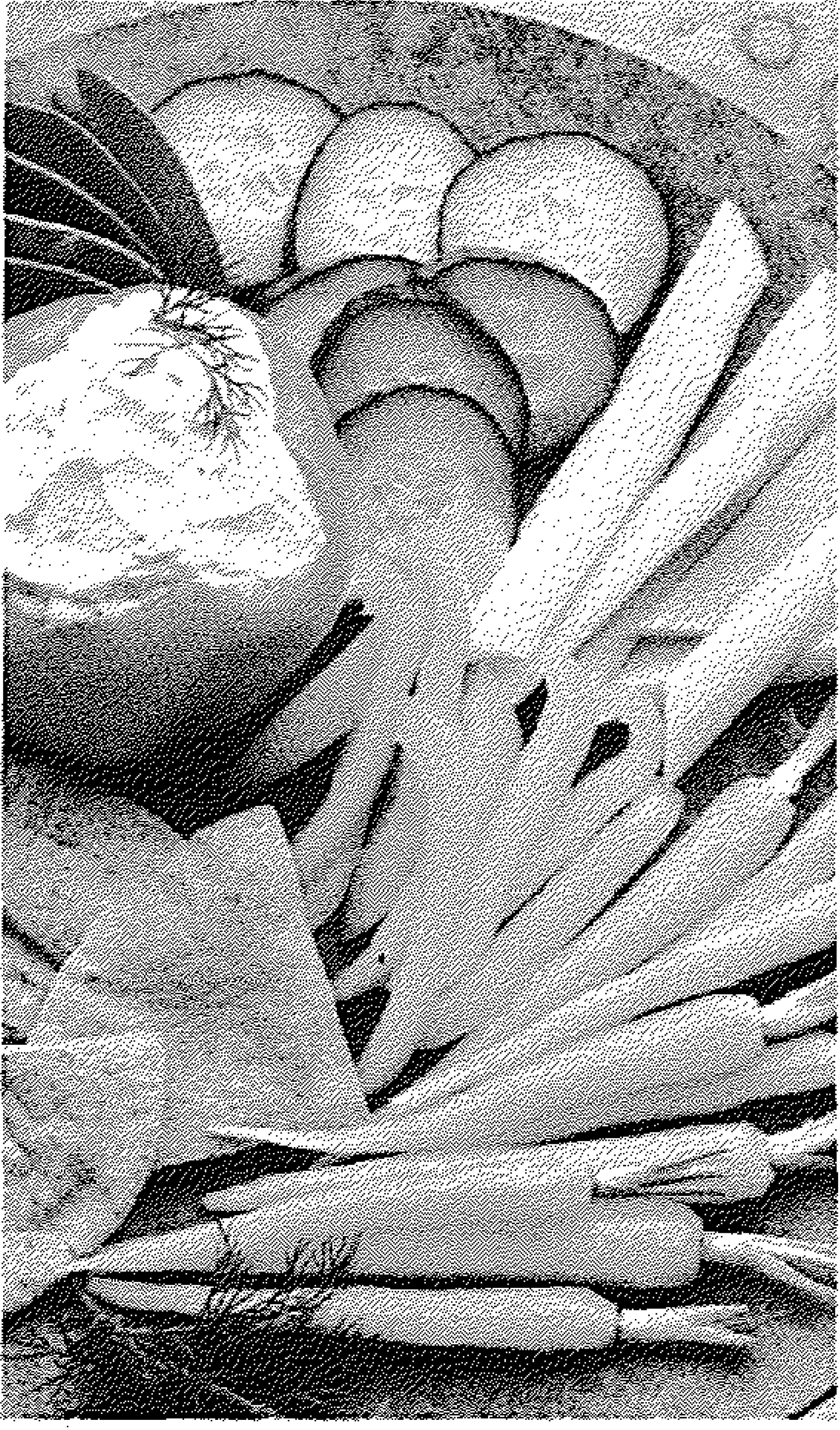
تدل دراسة أخيرة تابعت 40 ألف سيدة لمدة سبع سنوات، أن الرياضة، حتى ولو مرة بالأسبوع، تخفف خطر الوفاة من أمراض القلب ومشاكل الجهاز التنفسي بنسبة 25%، أما عند ممارسة الرياضة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع فهي تخفض نسبة الوفاة أربعين بالمئة.

لكن للرياضة منافع أخرى فورية وملموسة، منها في عملية ضبط الوزن. إن الحركة اليومية تزيد من قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية، فتمنع بذلك زيادة الوزن الحتمية عند انقطاع الطمث، كما تزيد من قوة العضل والعظم فتساهم بالوقت نفسه في الوقاية من مرض ترقق العظم.

كل أنواع الرياضة مستحبة: المشي، السباحة، الرقص...

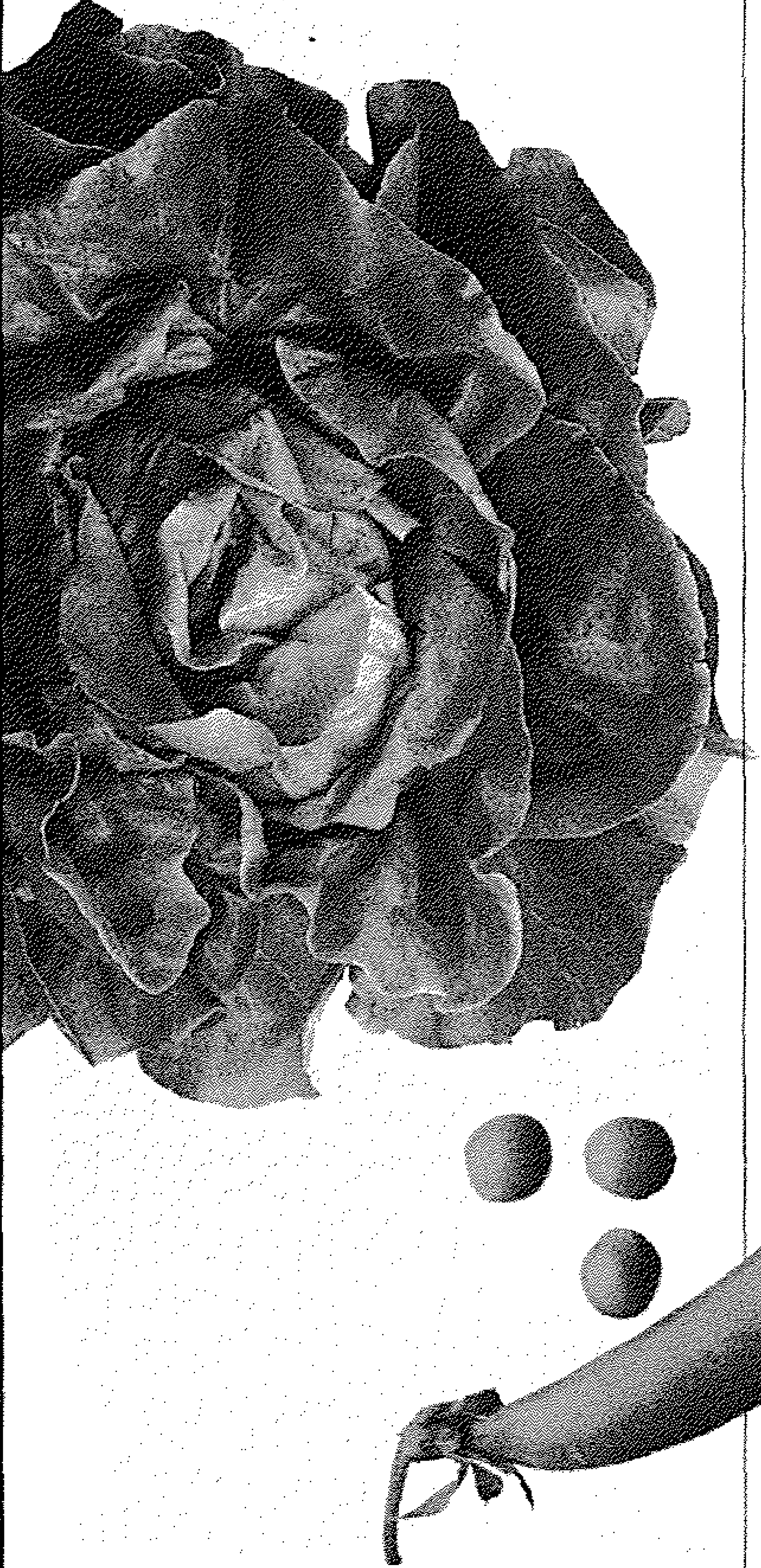
المهم أن نتحرك ولو نصف ساعة يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

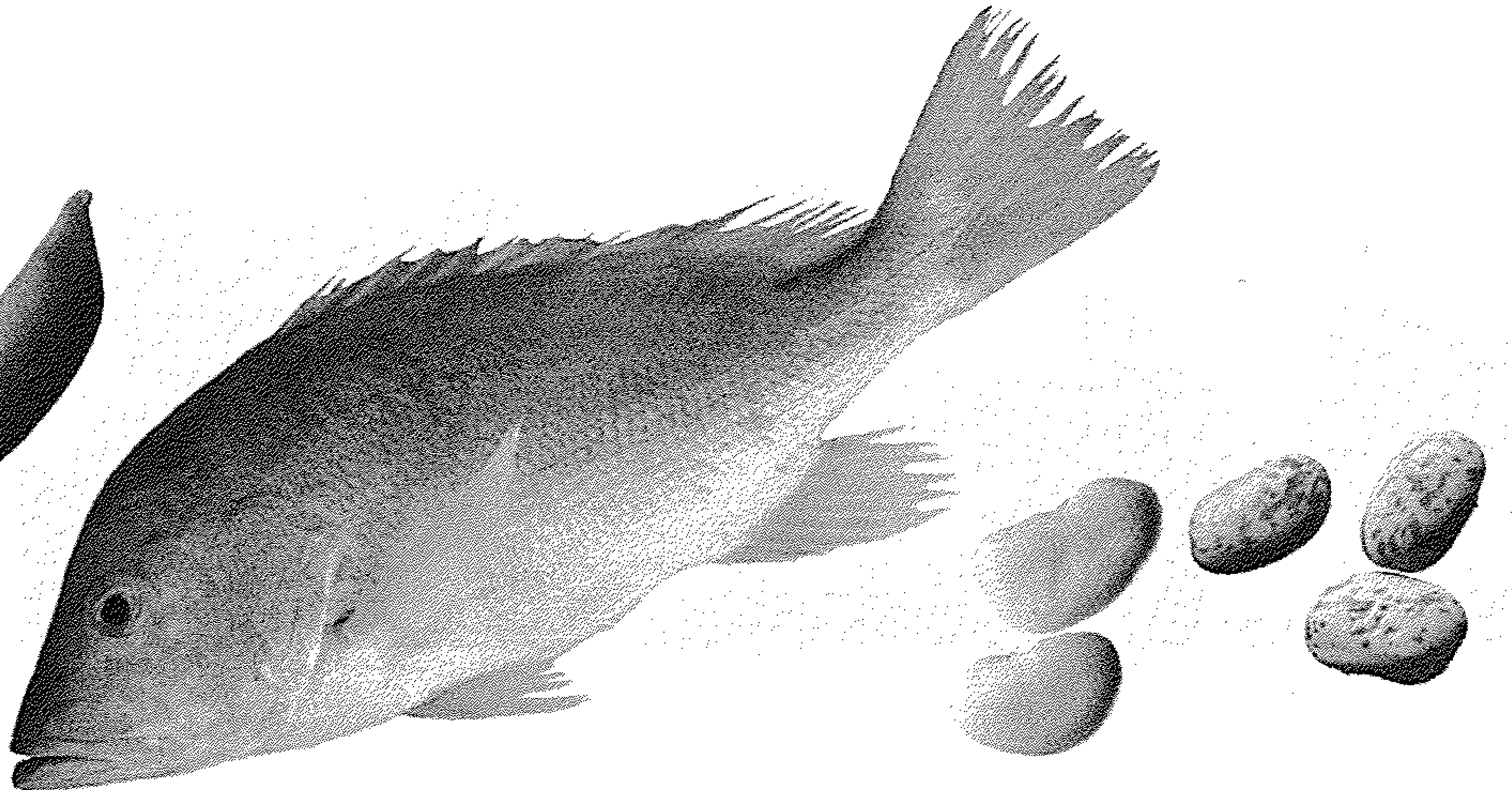


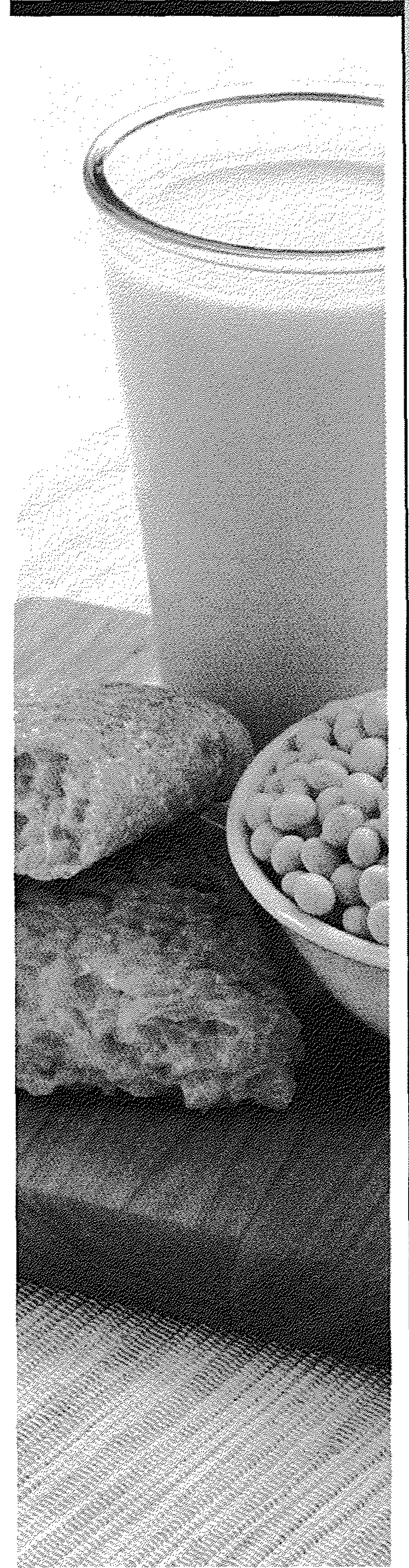


أمراض القلب والشرايين

بالإضافة إلى الرياضة اليومية، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي لتفادي أمراض القلب التي تطال السيدات عند انقطاع الطمث بنسبة كبيرة جداً. لقد حان الوقت لنحوّل غذاءنا من غني بالدهنيات واللحوم إلى غذاء يوفر يومياً، خمس أو ست حصص من الفاكهة والخضر، يرتكز على الحبوب كالعدس، الحمص والفاصولياء ويؤمن حاجتنا من البروتين من السمك أولاً واللحوم الخالية من الدهون ثانياً. لا ننسَ أنه من المستحسن استبدال السمن والزبدة خلال الطهي بالزيوت، خاصة زيت الزيتون، لكن بكميات معتدلة أيضاً.





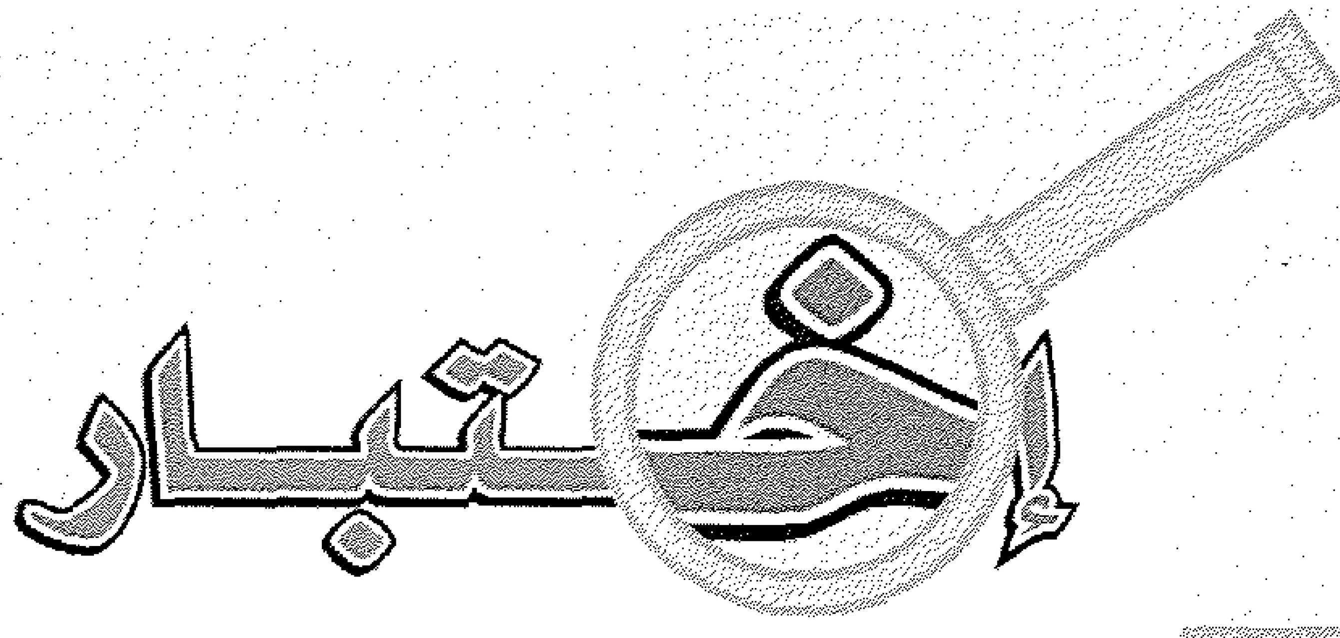


الهرمونات النباتية (phytoestrogen)

لقد لاحظ الباحثون مؤخراً أن نسبة أمراض القلب والأورام السرطانية، خاصة سرطان الثدي والرحم والمبيض منخفضة في الصين واليابان مقارنة بالولايات المتحدة وأوروبا. كما تبين أن الآسيويات يشتكين من هبّات الحرارة وعوارض أخرى عند انقطاع الطمث بنسبة أقل من نظيراتهن الأميركيات. يعود ذلك إلى طبيعة غذائهن الغني بالمأكولات النباتية، التي بدورها تحتوي على نسب عالية من الألياف والهرمونات النباتية.

أما المأكولات الغنية بهذه المواد النباتية فتشمل أولاً الصويا: حبوب الصويا، وحليب الصويا، وطحين الصويا والتوفو (tofu). بالإضافة إلى الحبوب الكاملة، وبعض البقوليات: كالفاصولياء على أنواعها، والحمص، والعدس، والبازيلاء وورق الخضر الأخضر. تدعو الإرشادات إلى استهلاك نوع من الأطعمة المذكورة على الأقل، خاصة الصويا، حوالي الخمسة وعشرين غراماً يومياً، ما يعادل كوبين من حليب الصويا، للوقاية من أمراض القلب والأمراض السرطانية، وتحديداً سرطان الرحم. وما زالت الدراسات جارية للتأكد من فعالية هذه الهرمونات الطبيعية على المدى الطويل وإمكانية استعمالها كعلاج دوري، خاصة عند السيدات اللواتي لا يتقبلن علاج الهرمونات الكيميائي.





هل أنت معرض للاصابة بمرض ترقق العظام ؟

ضع علامة في الخانة التي تناسبك إذا كان مجموع الخانات الحمراء يفوق الثلاثة فأنت معرّض لمرض ترقق العظم.

الجنس	أنثى		رجل	
العرق	أبيض	أصفر	أسود	
الوضع الجسدي	ما زالت عملية الحيض طبيعية	خلال فترة انقطاع الطمث	تخطيت فترة انقطاع الطمث	
بالنسبة للرياضة	لا أمارس أي نوع من الرياضة	أمارس الرياضة من وقت لآخر	أمارس الرياضة بشكل منتظم	
حصص الحليب ومشتقاته المستهلكة يومياً	صفر	واحد	إثنتان	أكثر من ثلاث حصص
هل أنت بحاجة لأن	تخسر من وزنك	أن تحافظ على وزنك الحالي	أن تكسب وزناً اضافياً	
هل يوجد في عائلتك أشخاص مصابون بالمرض؟	نعم		لا	
هل أنت مدخن؟	نعم		لا	



الفصل السابع

غذاء المسنّين

غـذاء المسـنّين

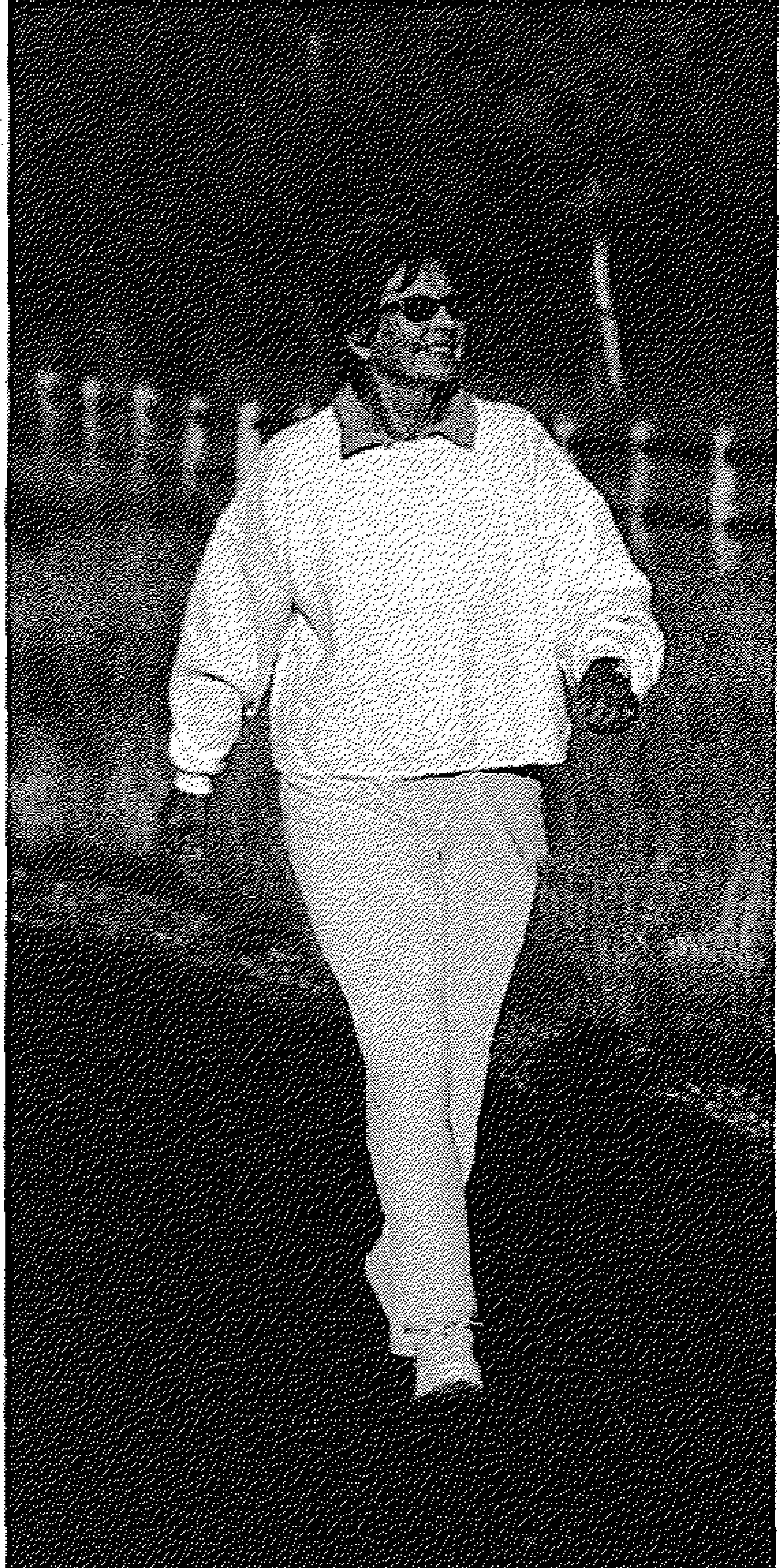
خلال تحضيري لهذا الفصل، لم تفارقني صورة جدي وجدتي، حفظهما الله لنا. مع زيادة معدل العمر في لبنان والمنطقة، يهتم الكثير من العائلات العربية بشخص مسن أو أكثر.

مع التقدم في السن، نلاحظ تغييرات كبيرة في جسم الإنسان. أهمها في الجهاز الهضمي، وفي حواس الشم والذوق التي تؤثر كثيراً على كمية ونوعية الأكل المستهلك. إن دور التغذية أساسي في مساعدة الشخص المسن على مكافحة الأمراض التي يمكن أن تصيبه أو التي يشكو منها.

تشير الإحصاءات إلى أنه بين كل ستة أشخاص مسنين نجد واحداً يشكو من سوء في التغذية. وخمسون بالمئة من الرجال المسنين وأربعون بالمئة من السيدات مصابون بفقر في الدم. وأكثر من ثلاثين بالمئة من المسنين يعانون من نقص بالفيتامين D، ونلاحظ عند الكثيرين استهلاكاً كبيراً للملح، وقليلاً للسوائل.

من أهم العوامل التي تؤثر سلباً على الوضع الغذائي عند الشخص المسن هي مشاكل اللثة والأسنان. ونحن عادة نستخف بهذه المشكلة التي تكون غالباً من الأسباب الأساسية لقلة الأكل أو الامتناع عن مأكولات معينة. لذلك، من الضروري تشجيع المسن على زيارة طبيب الأسنان بانتظام، وعلى معالجة مشاكل اللثة عند ظهورها، والتأكد من أن طقم الأسنان الاصطناعي ملائم للفك ولا يتسبب بأي انزعاج.









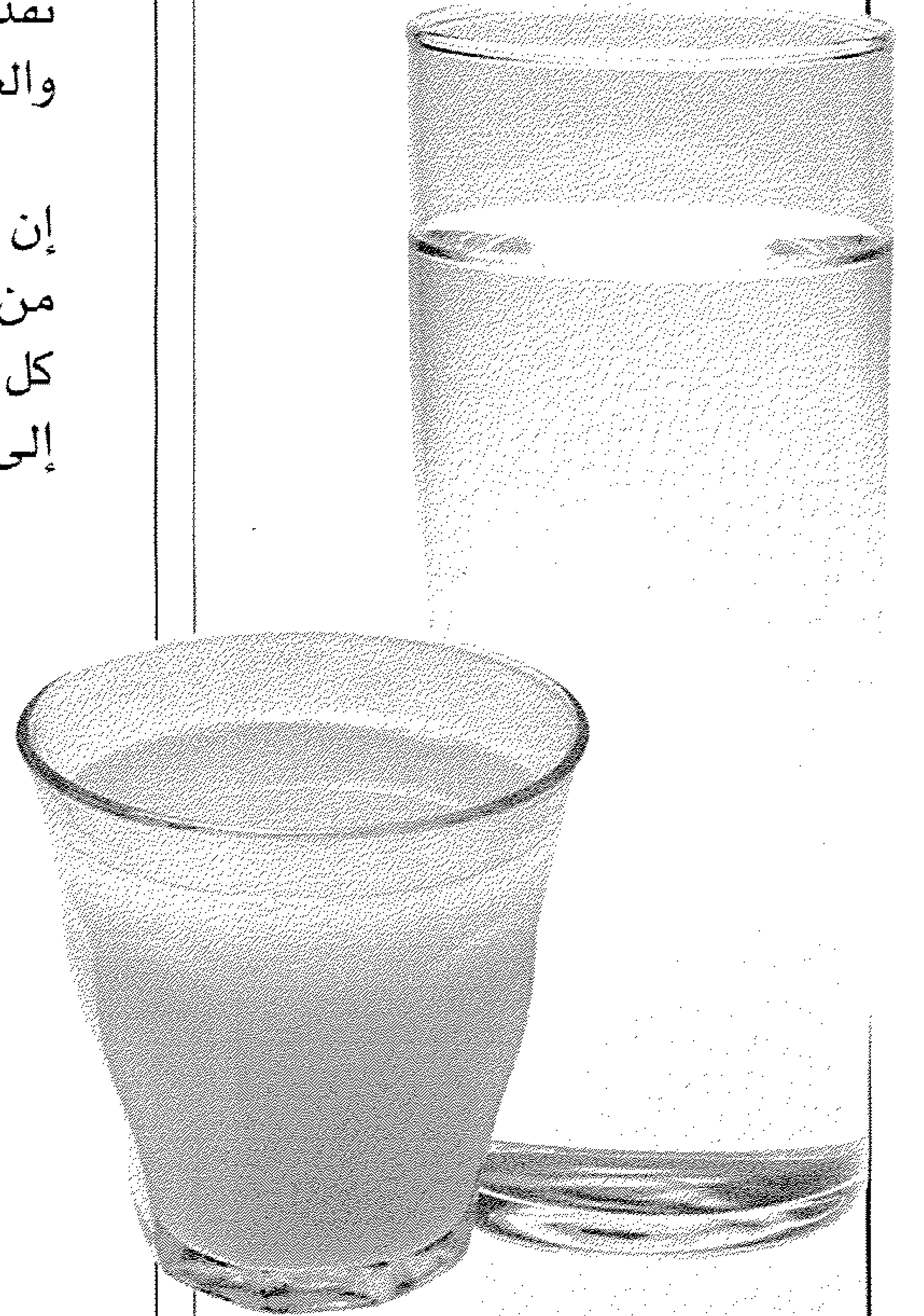
إذا كنت مسؤولاً عن شخص مسن، عليك أن تحرص على حصوله على المغذيات التالية:

- اللحوم، لغناها بمادة الحديد التي تمنع فقر الدم. إن استهلاك اللحوم يخف عند الشخص المسن، لأسباب عديدة أهمها صعوبة المضغ. لذلك يجب تقديمها مفرومة وطرية.

- الخضر والفاكهة، لاحتوائهما على الفيتامين C والألياف. الأول يحسن من امتصاص مادة الحديد ويعجل في عملية الشفاء، أما الثاني فضروري لمكافحة الإمساك الذي يصيب عدداً كبيراً من المسنين.
هنا أيضاً يجب أن ننتبه لمشكلة المضغ، فنقدم الفاكهة أو الخضر مقشرة ومقطعة أجزاء صغيرة سهلة المضغ والابتلاع.

- السوائل، عندما نطلب من شخص أن يزيد استهلاكه للسوائل، يجيب بعدم إحساسه بالعطش. هذا صحيح عند المسن الذي يفقد القدرة على الاستجابة للعطش، فلا يشعر بالحاجة إلى الشرب، مع أن جسمه بحاجة إلى ذلك. والحل أن نقدم للمسن السوائل عدة مرات في اليوم كالماء، طبعاً، والزهورات، والشاي، والعصير. ومن الأفضل عدم الإكثار من المشروبات الغازية لغناها بالسكر.

إن مشكلة التجفاف سرعان ما تصيب المسن، خاصة في حالة الإسهال. وللوقاية من ذلك، وتحديداً عند الإصابة بالإسهال، يجب تقديم السوائل، ولو بكميات قليلة كل نصف ساعة، ويمكن إضافة محلول خاص غني بالأملاح (موجود بالصيدلية) إلى الماء لمنع التجفاف.









كثيراً ما نواجه مشكلة انعدام الشهية عند الشخص المسن، مقترناً بغياب اللذة في الطعام. والسبب المباشر لذلك هو انخفاض حاسة الذوق. يعمد البعض إلى إضافة كميات كبيرة من الملح لتحسين مذاق الطعام، أو الاستعاضة عنه بالحلويات. ومع التقدم في السن، تزيد مشاكل ضغط الدم المرتفع التي تتطلب حمية دقيقة. فيما يخص الملح، من الأفضل أن نستعين بالتوابل والأعشاب المعطِّرة لإعطاء المزيد من النكهة بدل الملح في الأطباق. أما بالنسبة للحلويات، فإن إفراز هرمون الأنسولين يخف عند المسن، فيتراكم الفائض من السكر في دمه ويعرضه لمرض السكري. لا نمنع الحلويات عن المسنين، لكن باعتدال، فالاعتدال واجب.

أخيراً، علينا أن لا ننسى عاملين أساسيين. الأول: مشاركة المسن وجبته، لنشجّعه على الأكل، فالوحدة من أسباب قلة الأكل. والثاني: اصطحابه في نزهة، ليتحرك ويتعرض لأشعة الشمس الضرورية لصحة عظامه.



الفصل الثامن

غذاء الرياضيين

غذاء الرياضيين



يتّكل الرياضي عادة ليفوز في المباراة على أمرين أساسيين: التمرين والغذاء.

وقد تبيّن أن ما يعطي الأفضلية لرياضي على آخر هو نوعية غذائه. إن أهمية الغذاء في التحضير الجسدي للرياضي تكمن في الانتظام. فعلى الرياضي أن يتبع نظاماً غذائياً مناسباً، ويستمر به حتى خارج وقت المباراة.

يحتاج الرياضي، بصورة عامة إلى غذاء كثيف بالمغذيات، أي غنيّ بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويؤمن الطاقة الضرورية للجهد. وعلى الرياضي أن يقسّم وقته إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التمرين: وتكون الفترة بين المباريات.
- يوم المباراة: يمكن أن يمتد إلى أكثر من يوم.
- مرحلة ما بعد المباراة: يعوّض فيها خلال بضعة أيام ما خسره خلال أيام المباراة.

مرحلة التمرين

هي من أهم المراحل لأنها تساند عمل التمارين في بناء العضل وتؤمن الطاقة والمغذيات، لذلك تختلف كميّة السعرات الحرارية من شخص لآخر وحسب التمارين، وتتروحا بين 1800 و 6000 سعرة حرارية لليوم الواحد.

أما بالنسبة للنوعية فتكون كالتالي:

- 65% من النشويات
- 15% من البروتينات
- 20% من الدهنيات

وعلى عكس ما نعتقد، يجب أن يكون غذاء الرياضي غنيّاً بالنشويات ليزيد قدرته على التحمّل. إن قلّة النشويات ضمن غذاء الرياضيين تدفع بالجسم إلى استمداد الطاقة من مخزون البروتينات مما يضعف العضل.
لمعرفة تأثير المغذيات على الأداء الرياضي أخضع فريق من الاختصاصيين عدداً من الرياضيين إلى ثلاثة أنواع من الأنظمة الغذائية لعدة أيام قبل الاختبار.

كان النظام الأول يؤمن النسبة العادية من النشويات، أي 50% من مجموع الاستهلاك الغذائي اليومي. وأما النظام الثاني فكان غنياً بالنشويات، أكثر من 70%. والنظام الأخير فقيراً بالنشويات إنما غنيّاً بالدهنيات. وكان الأداء الأفضل عند الرياضيين الذين اتبعوا النظام الغنيّ بالنشويات، أما الأداء الأقل فكان لدى متّبعي النظام الغنيّ بالدهنيات.

أما بالنسبة للبروتينات، فالمعروف أنها ضرورية وأساسية لبناء العضلات، لذلك يعتقد الرياضي أنه كلما استهلك بروتينات أكثر كلما تزايد حجم العضل، إنما هذا اعتقاد خاطئ، لان الفائض من البروتين يستعمله الجسم كمصدر للطاقة فينتج عن ذلك أداء ضعيف. يحتاج الرياضي لبناء العضلات إلى نسبة بروتينات أكثر من الشخص العادي، إنما ليس بكثير.

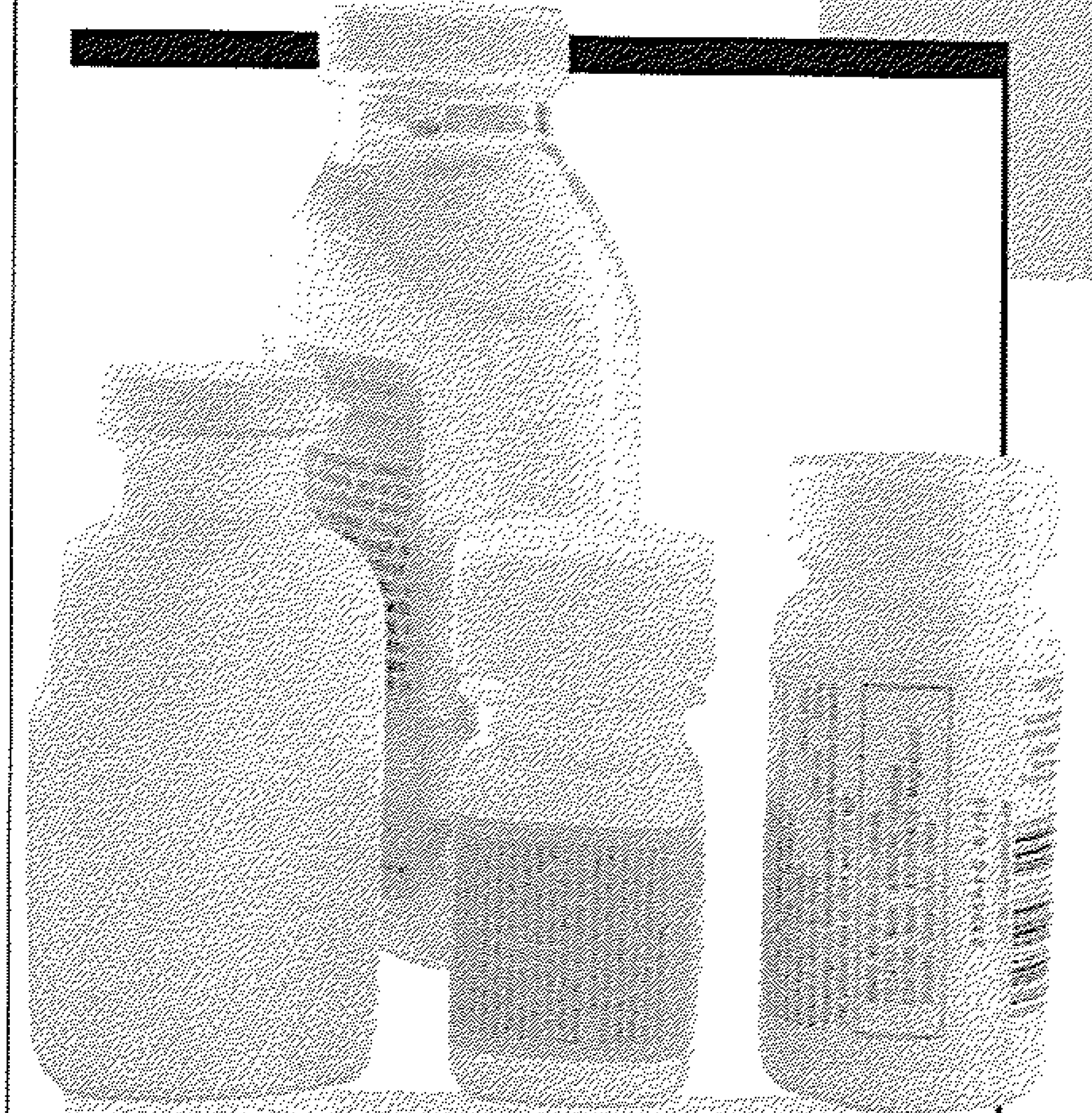
يحدّد نوع التمرين عادة نسبة البروتينات التي يجب أن يستهلكها الرياضي: رفع الأثقال، ورمي الأوزان يتطلبان كميّة أكبر من البروتينات، كذلك الأمر بالنسبة للرياضي المبتدئ مقارنة بالرياضي المتمرّن.

على سبيل المثال:

- يمكن للشخص الذي يمارس رياضة الركض، أو الرقص، أو السباحة أن يستهلك غراماً واحداً من البروتينات لكل كيلوغرام من وزنه، أي إن كان وزنه 70 كيلوغراماً عليه أن يستهلك 70 غراماً من البروتينات.

- بينما يستهلك الرياضي الذي يتمرن على الأوزان مقدار 2 غرام من البروتينات لكل كيلوغرام من وزنه أي:
إن كان وزنه 70 كيلوغراماً عليه أن يستهلك 140 غراماً من البروتين.





الجرعات الإضافية من البروتين

جرت العادة أن يتناول الرياضيون الجرعات الإضافية من البروتينات على شكل أقراص أو مساحيق، تكون مستخرجة عادة من الحليب أو البيض، أو مركّبة كيميائياً من أحماض أمينية مستقلة.

يستطيع أي رياضي أن يؤمن حاجته من البروتينات من خلال الغذاء من لحم الدجاج، والسمك والعجل القليل الدهنيات، ومن الألبان والأجبان القليلة الدسم، ومن بياض البيض، أولاً، ومن الحبوب والبقوليات ثانياً. لكن ليس من تفسير علمي مقنع يبرّر الاستهلاك الكبير للبروتينات من حيث تأثيره على بناء العضلات، لذلك من الأفضل الابتعاد كلياً عن هذه الجرعات الإضافية، خاصةً وأنها على المدى الطويل، يمكن أن تؤذي الكلى، التي من خلالها يتخلص الجسم من رواسب البروتينات، فكلما استهلكنا نسبة أكبر من البروتين زاد العبء على الكليتين، مصفاة الجسم.

وجبة يوم المباراة (pre-game meal)

الشرط الأول أن تتم الوجبة قبل ثلاث ساعات من المباراة، ويمكن أن تؤمن ما بين 300 إلى 1000 سعرة حرارية. الشرط الثاني أن تكون سهلة للهضم.

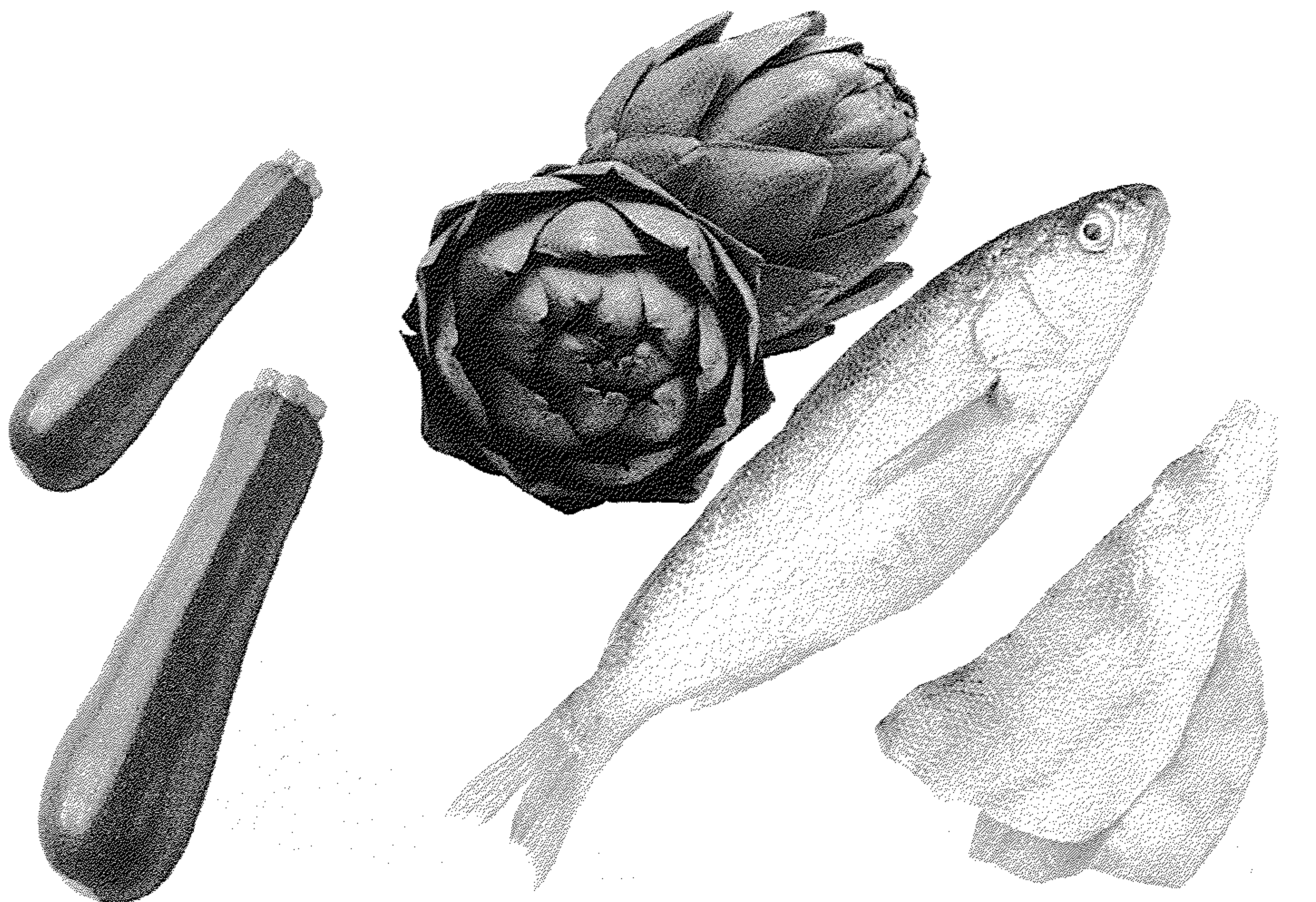
الوجبة المثالية:

- طبق من البطاطا، أو المعكرونة، أو الأرز المسلوق دون أية مواد دهنية.
- طبق من الخضر المسلوقة كالشمندر، والجزر، والكوسا، والارضي الشوكي، واللوبياء الخضراء. ومن الأفضل عدم تناول الخضر النيئة أو البقوليات، إذ إنها تؤخر عملية الهضم بسبب غناها بالألياف، ويمكن تناولها في وجبة الأيام التي تلي المباراة.
- قطعة من لحم الدجاج أو السمك الخالي أيضاً من الدهنيات
- كوب من عصير الفاكهة الطازجة أو حصة من الفاكهة المجففة
- كوب من اللبن الزبادي أو من الأرز بالحليب أو قطعة من الحلوى بدون كريما.

ملاحظة

على وجبة المساء في اليوم السابق للمباراة (أي حوالي العشرين ساعة قبل المباراة) أن تكون غنيّة جداً بالنشويات. يمكن للرياضي أن يستهلك حتى 600 غرام من النشويات، أي ما يعادل 250 غراماً من المعكرونة الجافة.

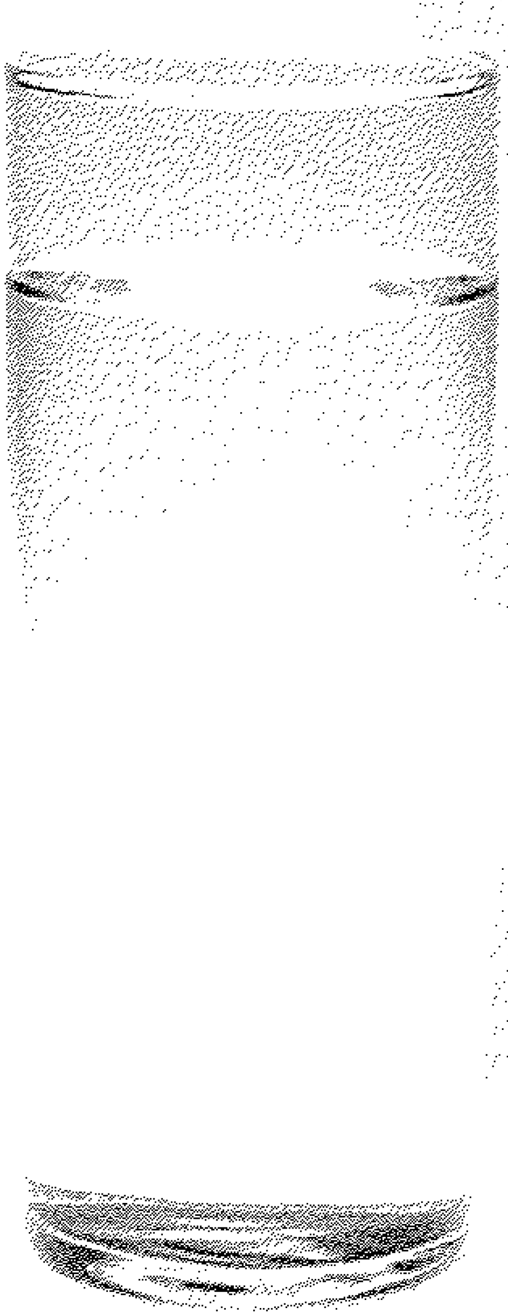






أخيراً من أهم العناصر الغذائية التي يمكن أن تغيب عن تفكيرنا هي الماء. يخسر الرياضي 2 أو 3 لترات من السوائل من خلال العرق في كل ساعة من التمارين الكثيفة. يستوعب جسم الإنسان لتراً واحداً من الماء فقط كل ساعة. لذلك من الضروري على الرياضي أن يزوّد جسمه بكمية كافية من السوائل قبل المباراة وخلالها. حتى التجفاف البسيط يمكن أن يؤخر من الأداء الجيّد خلال المباراة. يبقى الماء من أفضل السوائل للشرب، والماء البارد تحديداً لسرعة امتصاصه في الجسم.

جدول لشرب الماء قبل التمارين وخلالها:



الكمية	الوقت
٣ أكواب	قبل التمرين أو المباراة بساعتين
كوبان	قبل المباراة بربع ساعة
لتر	كل ساعة خلال المباراة
كوبان	بعد نهاية المباراة أو التمارين الرياضية

المشروبات الخاصة بالرياضيين (sports drinks)

تزخر النوادي الرياضية بشتى أنواع المشروبات الغنيّة بالسكر والمعادن الخاصة بالرياضيين. ان احتساء هذا النوع من المشروبات مسموح به إنما ضمن الشروط التالية:

أن نحتسيها بعد ساعة من بدء المباراة أو بعد انتهائها، لأن نسبة السكر في داخلها تعيق امتصاص الماء إلى خلايا الجسم ويؤخر ذلك عملية الترطيب.
أن تكون نسبة معدن الصوديوم فيها منخفضة أو غير موجودة، وأن تؤمن كميّة من معدن البوتاسيوم والماغنيزيوم .

انتبه لنسبة السكر ونوعيته في المحتويات. من الأفضل أن لا تزيد النسبة عن 6% ويبقى سكر الغلوكوز أفضل من الفروكتوز، إذ أن هذا الأخير يمكن أن يسبّب النفخة، والغازات والإسهال لبعض الأشخاص.

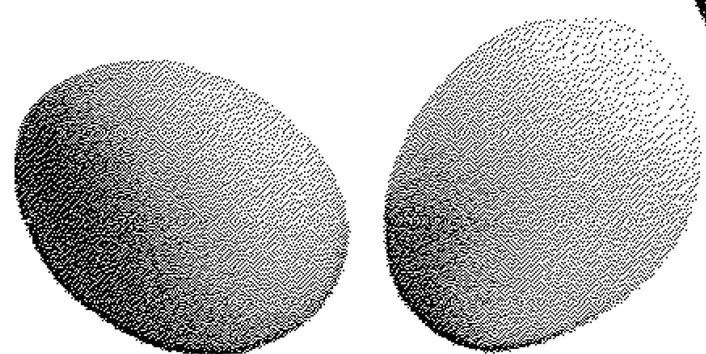
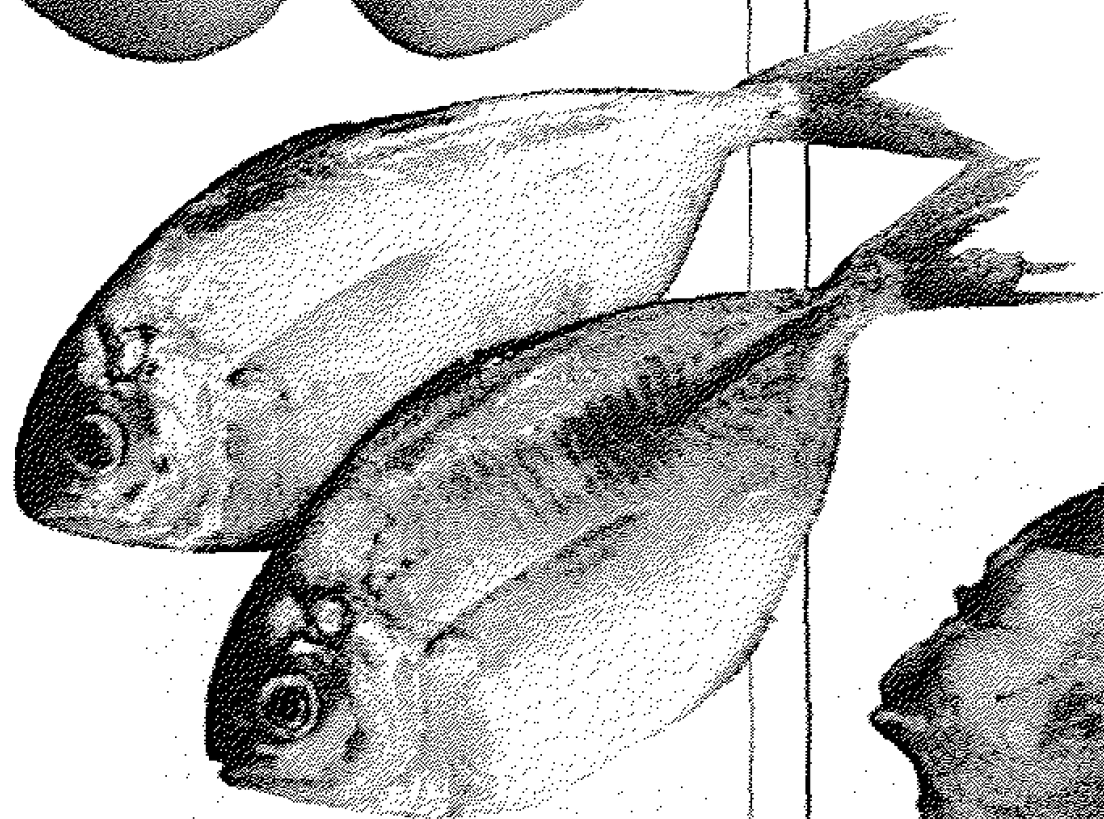
مرحلة ما بعد المباراة

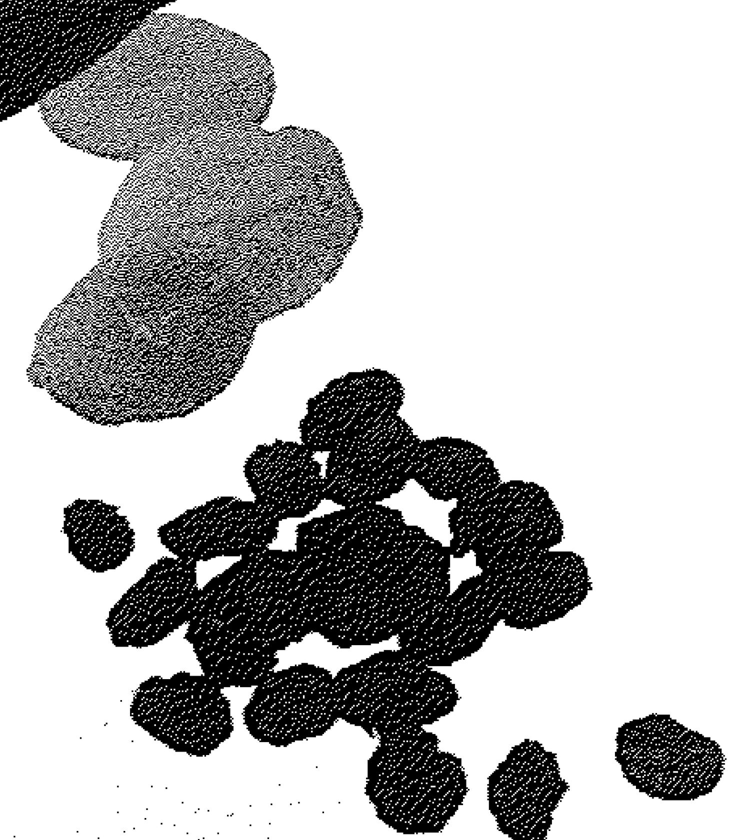
من الضروري تناول نصف لتر من الماء مباشرة بعد انتهاء المباراة، ونصف لتر آخر بعد نصف ساعة. أما بالنسبة للوجبة الغذائية التالية إن كان ذلك على الغداء أو العشاء، فيجب أن تتألف من التالي:

- طبق من حساء الخضر
- طبق من المعكرونة أو البطاطا المطبوخة مع قليل من الزبدة أو الزيت مع اللحم أو البيض المسلوق
- طبق من السلطة كالتبولة أو الفتوش مع زيت الزيتون
- حصة من الفاكهة المجففة كالتمر أو الزبيب لتجنّب الإمساك بعد المباراة
- قطعة من الحلوى حسب الرغبة
- كوب من الحليب أو اللبن الزبادي قبل النوم

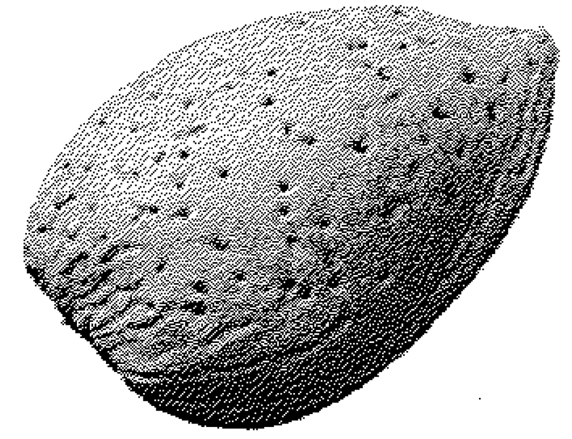
ابتداء من اليوم الثاني يمكن أن نزيد كميّة الطعام ونوعيته تدريجياً لنعود إلى مرحلة التمرين.





أسئلة عامة حول غذاء الرياضيين



هل يحتاج الرياضي إلى جرعات إضافية من الفيتامين والمعادن؟

تشير إحدى الدراسات إلى أن 84% من الرياضيين يتناولون جرعات إضافية من الفيتامين والمعادن بكميات تضاهي حاجتهم الجسدية. إن اتبع الرياضي نظاماً غذائياً مدروساً يمكن أن يستغني عن الجرعات الإضافية، وعلى كل حال عليه أن يؤمن المغذيات الضرورية التالية من خلال غذائه أو عن طريق جرعات إضافية:

- معدن الماغنيزيوم الذي يخسره بكميات كبيرة من خلال العرق بمعدل 300 مليغرام يومياً عن طريق الجرعات أو مأكولات كالفاكهة المجففة، واللوزيات والمكسرات، والحبوب الكاملة.

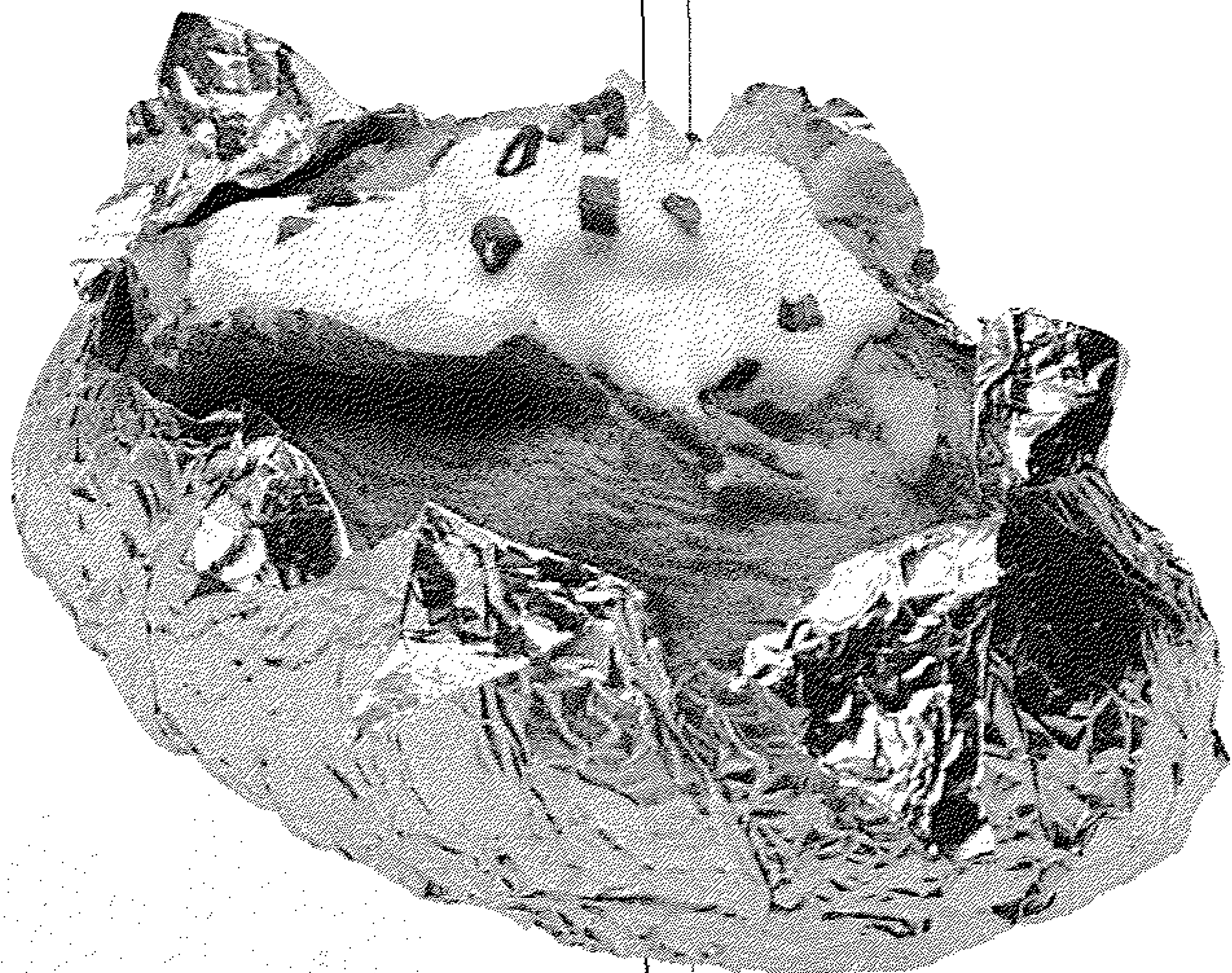


- معدن الحديد تحديداً بالنسبة للرياضيات. فالشابة أو السيّدة الرياضية معرّضة لفقر الدم، كما أنها في بعض الحالات، خاصةً الراقصة أو لاعبة الجمباز، تمتنع عمداً عن تناول الطعام للمحافظة على وزن قليل، فالجرعات الإضافية في هذه الحال ضرورية، كذلك الأمر بالنسبة لمعدن الكالسيوم.

- مجموعة الفيتامين B و C التي تساعد الجسم على تأمين الطاقة الضرورية خلال التمرين. لكن هنا أيضا يمكن للغذاء وحده أن يؤمن الحاجات اليومية منها، وإن تعذر الأمر بسبب قلة الطعام يمكن الاستعانة بالجرعات الإضافية.

نذكر انه بمجرد استبدال المشروبات الغازية بعصير الفاكهة الطازجة خلال النهار نؤمن حاجتنا من الفيتامين C وان نستهلك الكثير من الخضر الخضراء، والبطاطا المشوية بقشرتها بدل المقلية، الحبوب والبقوليات لنؤمن ما نحتاجه من مجموعة الفيتامين B.





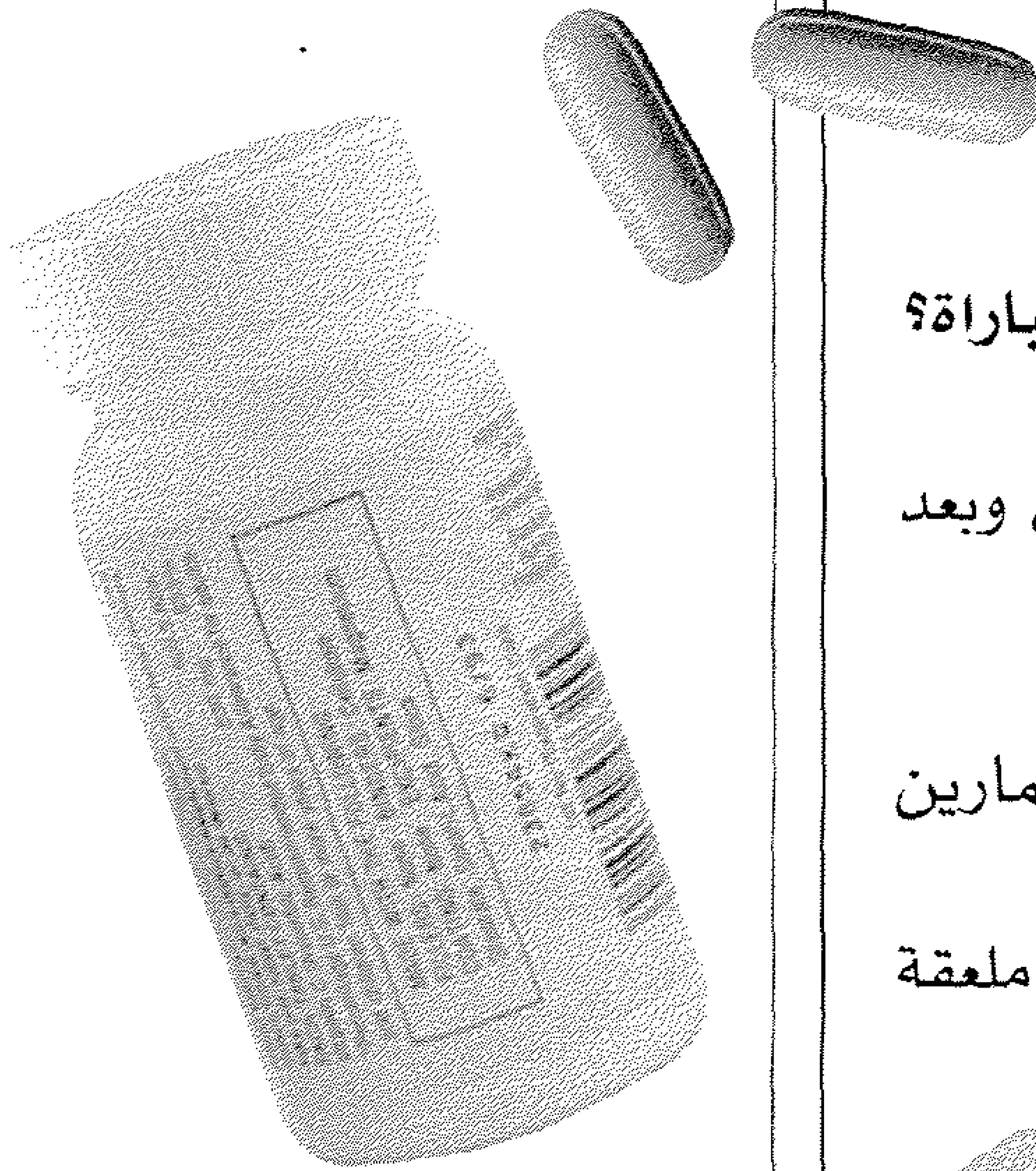
هل صحيح ان الكافيين يحسن من الأداء الرياضي؟

يعدّ الكافيين من أول المنشطات المعروفة عالمياً ويمكن للرياضي أن يشرب فنجاناً من القهوة أو الشاي قبل المباراة من دون أن يشكل ذلك مشكلة على صحته، إنما يجدر التنبيه إلى أن الكافيين مادة تزيد من إدرار البول فيخسر الجسم السوائل الضرورية، لذلك بعد شرب فنجان قهوة أو شاي علينا أن نعوّض بكوب من الماء لمنع التجفاف كما أن المنظمات الرياضية العالمية تمنع استهلاك أكثر من 4 فناجين قهوة خلال فترة وجيزة قبل المباراة.



نجد في الأسواق مستحضرات تساعد في حرق الدهون في الجسم وأخرى تقوّي بناء العضلات، ما صحة ذلك؟

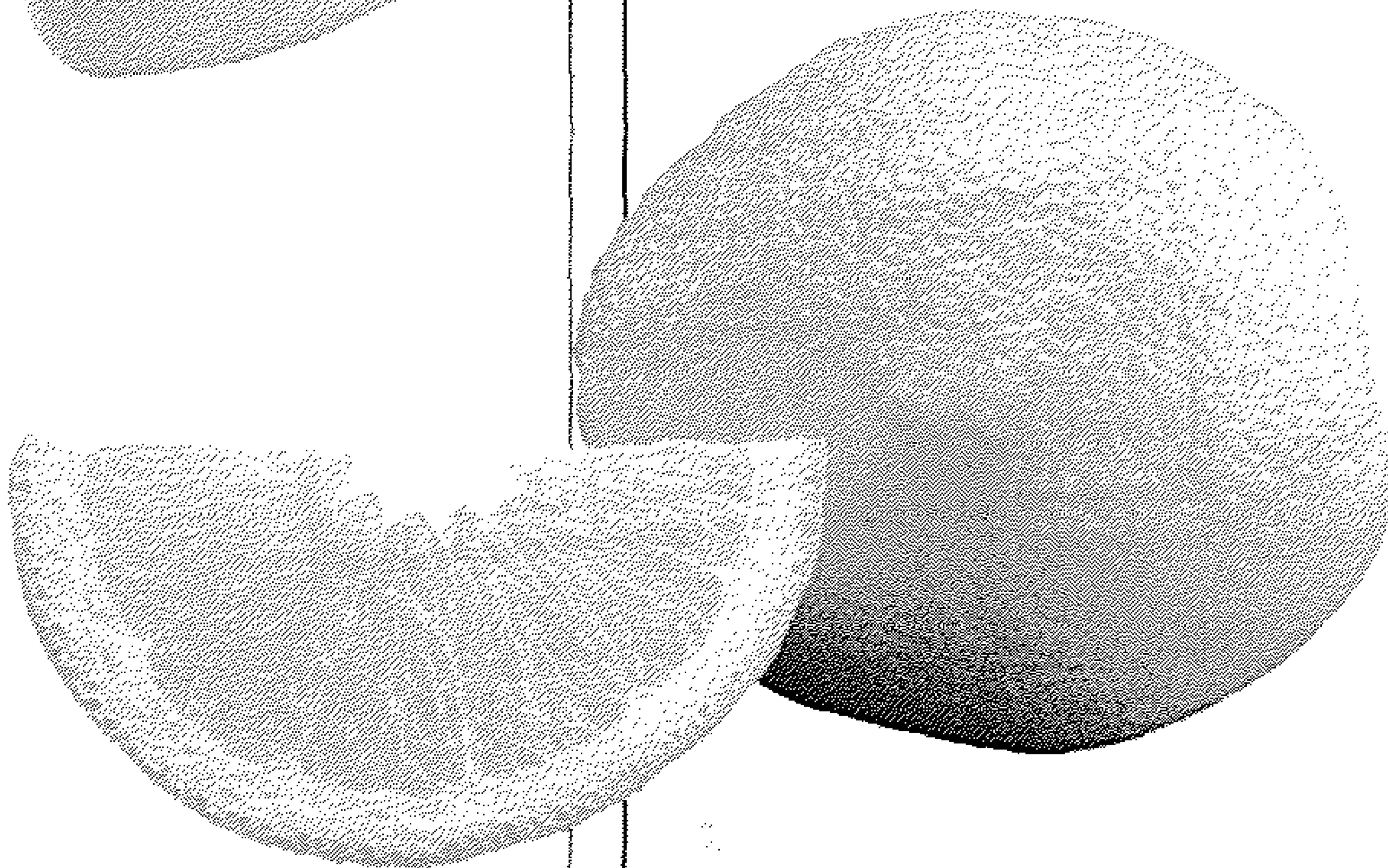
كل هذا ادعاءات لتسويق منتوج أو آخر، إن التمرين وحده يحرق الدهون في الجسم ويقوّي العضلات بمساندة غذاء صحيّ.

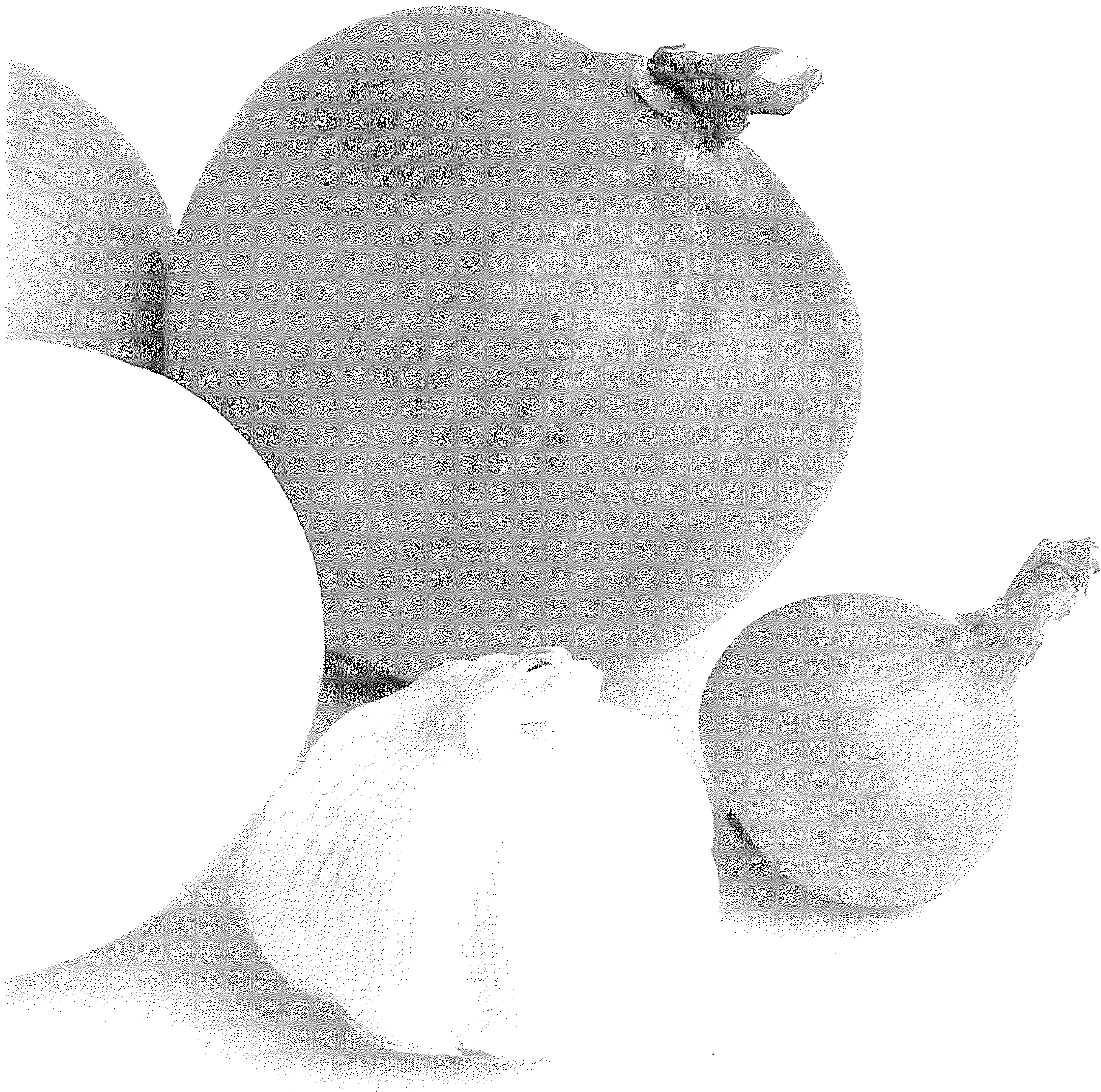


هل من شراب يعوّض ما خسره الجسم من معادن خلال التمارين والمباراة؟

يبقى الماء الخيار الأفضل، لأن السوائل أول ما يجب ان تعوضه خلال وبعد التمارين، يمكن أن نعوّض المغذيات الأخرى لاحقاً.

يمكن أن نحضّر شراباً في المنزل نستهلكه خلال الساعة التي تلي بداية التمارين المجهدة:
لكل لتر من الماء نضيف كوباً من عصير الفاكهة الطازجة المصفى وربع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من السكر.





القسم الثالث

الغذاء والوقاية من الأمراض

الفصل الأول : التغذية وأمراض القلب
الفصل الثاني : السّمنة والوزن الزائد
الفصل الثالث : مشكلة نقص الوزن
الفصل الرابع : مشاكل فقر الدم
الفصل الخامس: مشاكل الجهاز الهضمي
الفصل السادس: الغذاء ومرض السرطان
الفصل السابع : الغذاء وداء السكري
الفصل الثامن : الحساسية الغذائية
الفصل التاسع : النظام الغذائي لعلاج النقرس



الفصـل الأول

التغذية وأمراض القلب

التغذية وأمراض القلب



يعدّ مرض القلب والشرايين من أكثر الأمراض المسبّبة للوفاة في البلدان المتقدمة منذ عام 1950. صحيح أنه يفتك بالرجال أكثر، إنما باتت النساء معرّضات للمرض أيضا، خاصة بعد انقطاع العادة الشهرية، لكن ما يطمئن في الموضوع أن مرض القلب والشرايين هو من الأمراض التي يمكن تفاديها من خلال نمط حياة صحي يبدأ من طريقة غذاء سليمة.

ما هي أمراض القلب والشرايين؟

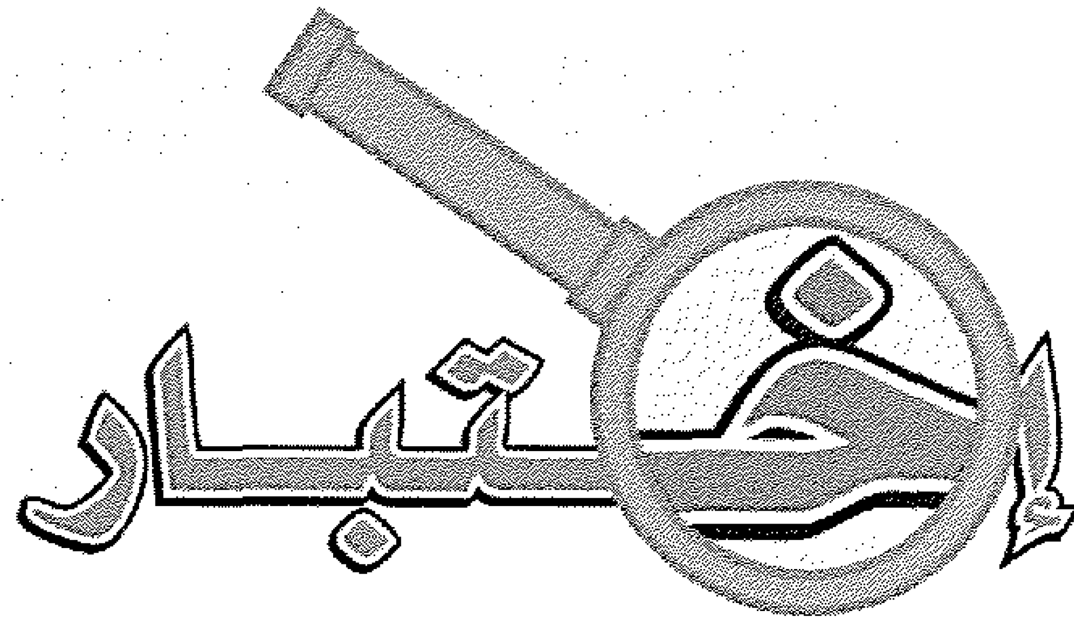
تشمل ارتفاع ضغط الدم، وتصلّب الشرايين، والجلطات. يضخّ القلب الدم إلى باقي أعضاء الجسم عبر الشرايين لتزويدها بمادة الأوكسجين، كما يتمّ تزويده بهذه المادة من خلال الدم الذي يصله من الشرايين التاجية. هنالك عدة أشكال وأنواع لأمراض القلب. سأتناول تحديداً مرض تصلّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم الذي له علاقة مباشرة بالغذاء. ينتج تصلّب الشرايين عادة عن ازدياد في نسبة ترسب الدهنيات في الشرايين التي تسبّب مع الوقت الانسداد ومعه الجلطة. مع انسداد أحد الشرايين الأساسية يصبح من الصعب على الدم الحامل للأوكسجين الوصول إلى القلب، ومع غياب الأوكسجين تتلف عضلة القلب ويزداد خطر الموت.

العوامل المسبّبة لأمراض القلب والشرايين من الناحية الغذائية، أهمها:

- الوزن الزائد والسمنة
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة نسبة الدهنيات في الدم (كوليسترول، تريغليسريد)
- مرض السكري

العوامل الأخرى

- التدخين
- قلة الرياضة
- الوراثة
- الانفعال العصبي



هل أنت معرّض لمرض القلب

الوراثة	غير موجودة 1	فرد من العائلة يشكو من المرض يبلغ عمره 60 سنة 2	أكثر من فرد مصاب في العائلة. العمر أكثر من 60 سنة 3	فرد من العائلة يشكو المرض عمره اقل من 60 سنة 4	أكثر من فرد مصاب في العائلة العمر أقل من 60 سنة 5
الرياضة	• حركة يومية في إطار العمل • رياضة يومية 1	• حركة يومية في إطار العمل • رياضة 3 مرات بالأسبوع 2	• حركة قليلة في إطار العمل • رياضة 3 مرات بالأسبوع 3	• حركة قليلة في إطار العمل اليومي • رياضة أقل من مرة بالأسبوع 5	
العمر	بين 10-20 سنة 1	بين 20-30 سنة 2	بين 30-40 سنة 3	40-50 سنة 4	50-60 سنة 6
الوزن	وزن طبيعي 1	5 كيلوغرامات أكثر من الطبيعي 2	10 كيلوغرامات أكثر من الطبيعي 3	20 كيلوغراماً أكثر من الطبيعي 4	30 كيلوغراماً أكثر من الطبيعي وما فوق 6
التدخين	عدم التدخين 1	سيجار - غليون أو نرجيلة مرة باليوم 2	10 سجائر يومياً 3	20 سيجارة يومياً 4	30 سيجارة وأكثر يومياً 6
استهلاك الدهنيات	لا استهلاك للدهنيات الحيوانية 1	استهلاك قليل للدهنيات الحيوانية 2	استهلاك معتدل للدهنيات الحيوانية 3	استهلاك كبير للدهنيات الحيوانية 5	

اجمع الأرقام المذكورة في كل من المجموعات التي تناسبك، إذا كان المجموع:

- بين 4-9 خطر الإصابة بالمرض شبه معدوم
- بين 10-15 الخطر قليل
- بين 16-25 الخطر موجود، إنما ضمن المعدل
- بين 26-30 خطر الإصابة بالمرض كبير
- أكثر من 31 أنت معرّض جداً للإصابة بالمرض، يجب التعديل في نمط حياتك فوراً لتخفّف هذا المعدل.

نضيف إلى كل ما سبق العوامل الأخرى التي يمكن أن تزيد من المعدل والتي يحددها الطبيب كأمراض السكري، وارتفاع نسبة الدهنيّات في الدم.

الدهنيات في الدم

تنتقل الدهنيات في الدم على شكل جزيئات تُعرف بالكوليسترول والتريغليسريد (triglycerides).

مادة الكوليسترول تحديداً ضرورية لتأدية وظائف مختلفة في الجسم، فهي تدخل في تركيبة الهرمون الذكري والأنثوي، على سبيل المثال. يصنع كبد الإنسان جزءاً من الكوليسترول ويؤمن الغذاء الجزء الآخر. إن عبارة «أنا أشكو من الكوليسترول» ليست صحيحة، إذ إنه من غير الطبيعي أن ينعدم الكوليسترول من الجسم. لكن المشكلة تكمن بالارتفاع الكبير لمادة الكوليسترول في الدم، خاصة إذا كان الغذاء هو السبب المباشر لذلك.

إن مادة الكوليسترول موجودة فقط في المنتوجات الغذائية الحيوانية. فالفاكهة، والخضر، والحبوب والزيوت النباتية لا تحتوي على مادة الكوليسترول. وبعض المكسّرات، كالفستق واللوزيات وغيرها، غنيّة بالدهون لكن ليس بالكوليسترول.

أما بالنسبة للتريغليسريد في الدم، فإن ارتفاعه له علاقة مباشرة أيضاً بمرض تصلّب الشرايين. إن الاستهلاك الكبير للدهنيات، بالإضافة إلى تناول السكر والحلويات مسؤول عن ارتفاع نسبة التريغليسريد في الدم.

الكوليسترول

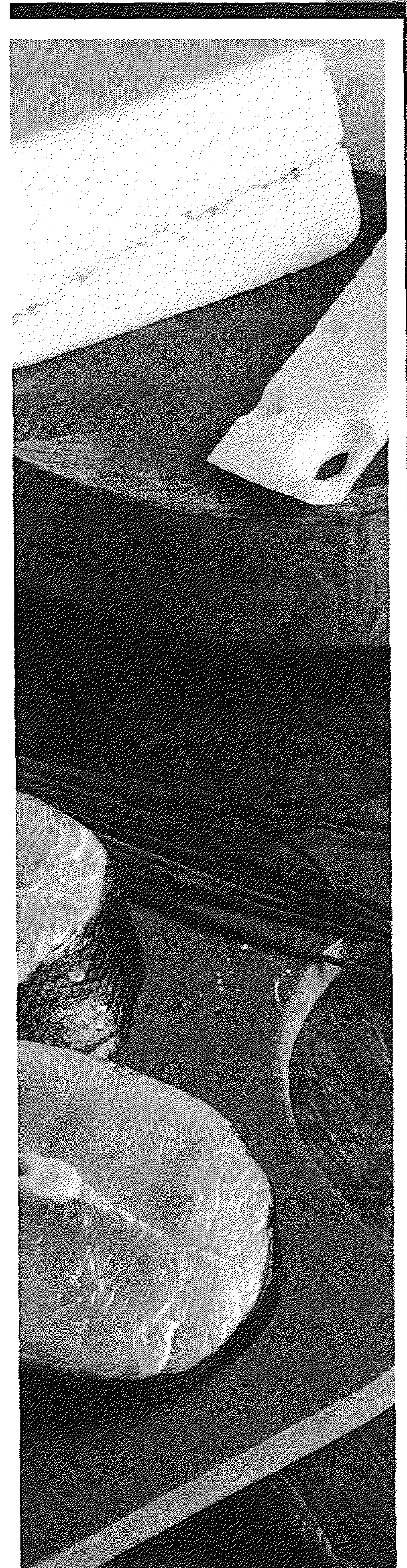
تنقسم جزيئة الكوليسترول إلى قسمين:

ما يعرف بالكوليسترول الجيد أو HDL، والكوليسترول الضار أو LDL.

من الأفضل أن تزيد نسبة الكوليسترول الجيد في الدم لأنه يقي من الذبحة القلبية عن طريق تنظيف شرايين القلب من الدهنيات ونقلها إلى الكبد حيث يتم التخلص منها. بينما تعتبر زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم خطرة لأنه يترسّب في الشرايين ويتسبّب بانسدادها.

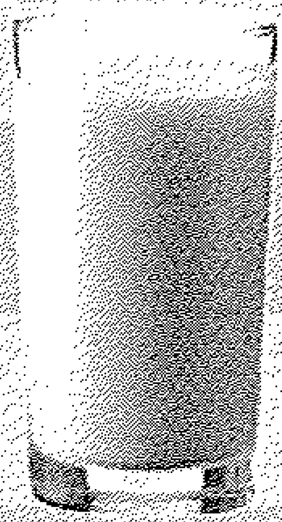
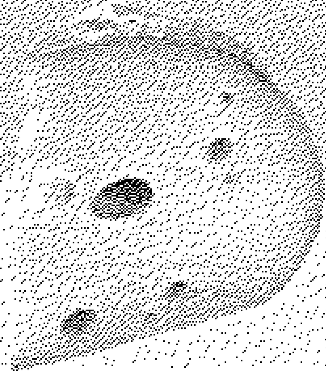
نسب الكوليسترول والتريغليسريد في الدم

	المعدل الطبيعي	المعدل المقبول	المعدل الخطر
مجموع الكوليسترول (total cholesterol)	200 مليغرام وما دون	200 - 240 مليغرام	240 مليغرام وما فوق
الكوليسترول الجيّد (HDL)	45 مليغرام	35 - 45 مليغرام	أقل من 35 مليغرام
الكوليسترول الضار (LDL)	130 مليغرام وما دون	130 - 160 مليغرام	أكثر من 160 مليغرام
التريغليسريد (Triglycerides)	150 مليغرام		أكثر من 200 مليغرام

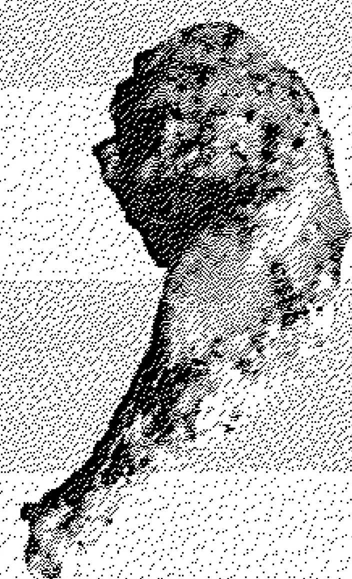
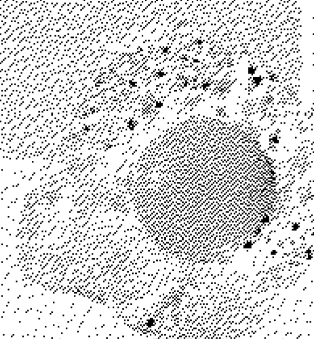


نسبة الكوليسترول في بعض المنتوجات الغذائية

الحليب ومشتقاته	نسبة الكوليسترول (مليغرام)
. كوب من الحليب الكامل الدسم	33
. كوب من الحليب الخالي الدسم	4
. 100 غ من الزبدة	260
. 100 غ من الجبنة (35% دسم)	125
. كوب من اللبن الزبادي	14

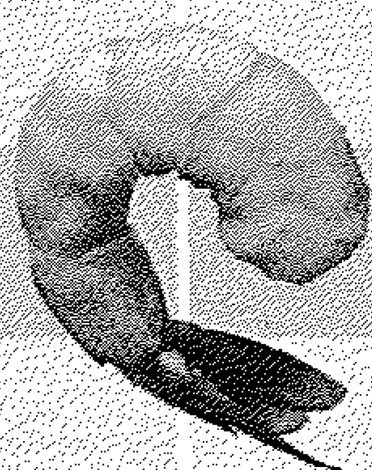



اللحوم (100 غ)	نسبة الكوليسترول (مليغرام)
. لحم بقر	67
. لحم غنم	80
. دجاج مع الجلد	90
. ألْيَة	100
البيض (صفار بيضة)	274

أعضاء الحيوان (100 غ)	نسبة الكوليسترول (مليغرام)
. كبد (سودة)	265
. بيض/كلى غنم	400
. سناسل (نخاع العظم)نخاعات	1810

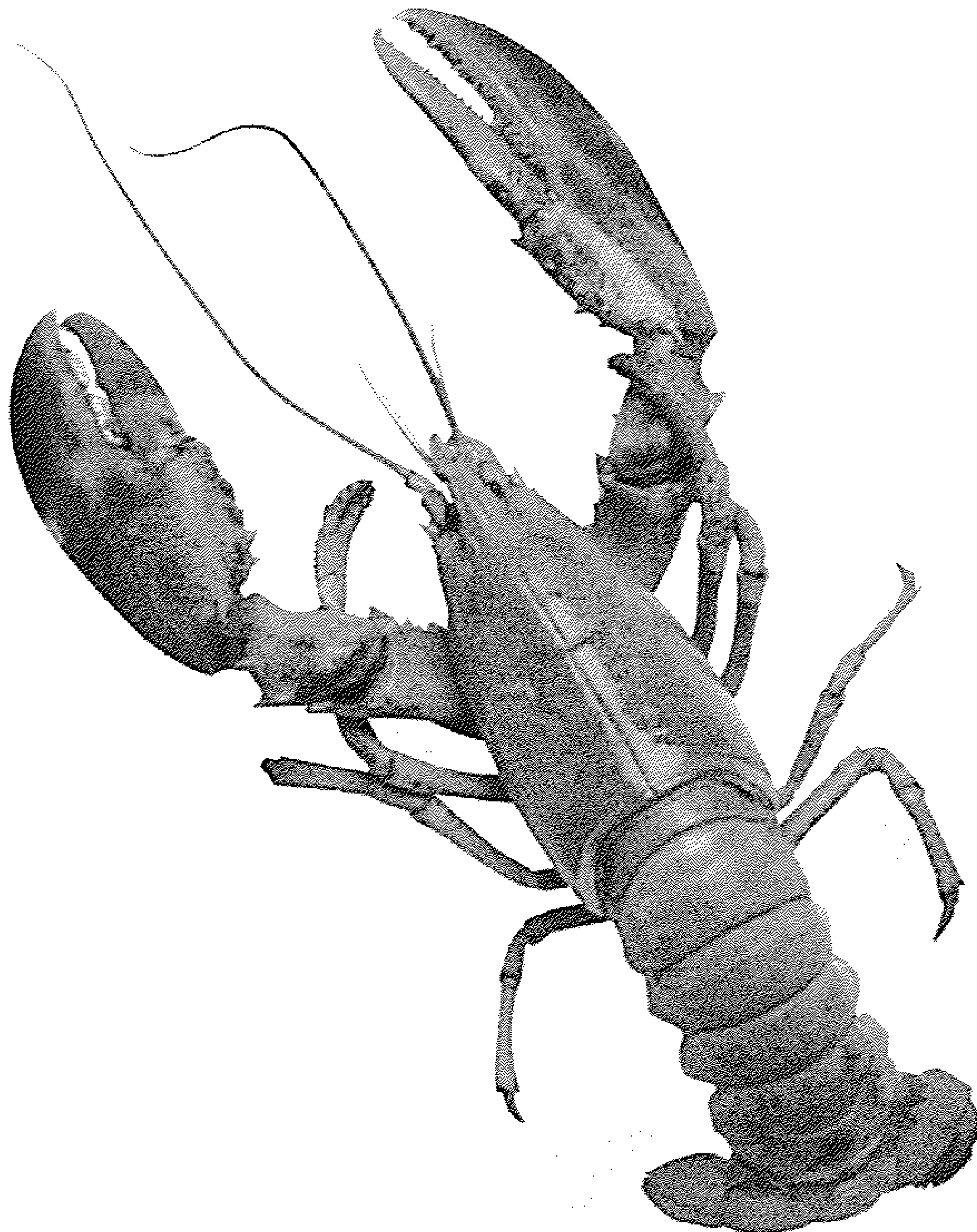
سمك وثمار البحر (100 غ)	نسبة الكوليسترول (مليغرام)
. سلمون/ترويت/تون	55
. قريدس	195
. كركند	135

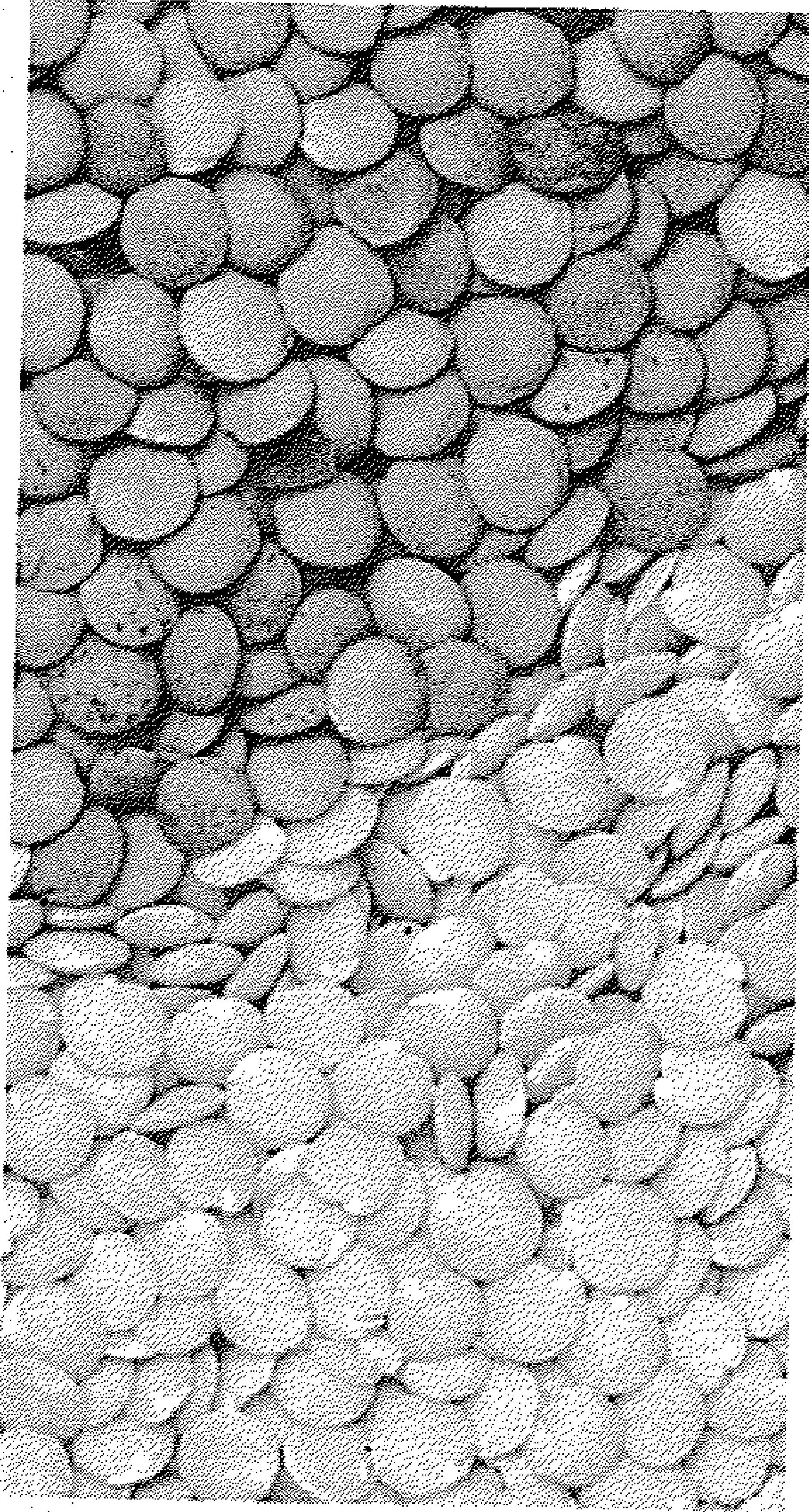




إذا كنت تشكو من نسب دهنيات مرتفعة في الدم حاول أن تتبع الإرشادات التالية:

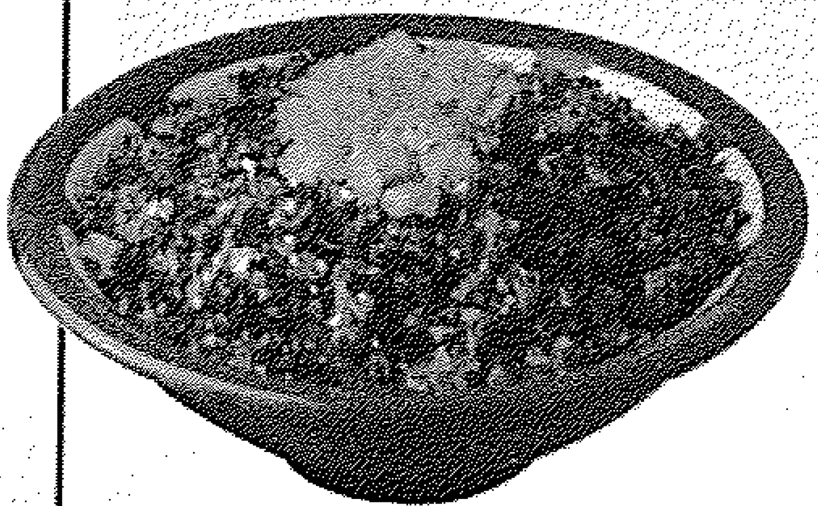
- ابتعد عن الدهون المشبّعة الموجودة في السمنة والزبدة.
- يمكن أن تتناول اللحم الأحمر قليل الدهون كلحم العجل، مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- انزع الجلد عن الدجاج قبل الطهو، إذ إن أكثرية الدهنيات تتركز فيه، وعند الطهو تنتقل هذه الدهنيات إلى لحم الدجاج.
- في حال استهلاك الحليب ومشتقاته يجب اختيار الأنواع الخالية أو قليلة الدسم. إن الأجبان الصفراء تحتوي إجمالا على نسبة دهنيات أكثر من الأجبان البيضاء.
- أصبح مسموحاً استهلاك البيض مرتين في الأسبوع حتى ولو كنت تشكو من نسبة كوليسترول مرتفعة في الدم.
- استهلاك السمك وثمار البحر حتى ولو مرة في الأسبوع ضروري للوقاية من مرض القلب، كما أنها خيار أفضل من اللحوم.
- امتنع عن تناول المأكولات المقلية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت التي - على الرغم من عدم احتوائها على مادة الكوليسترول - تزيد من نسبة الدهنيات الأخرى في الدم.

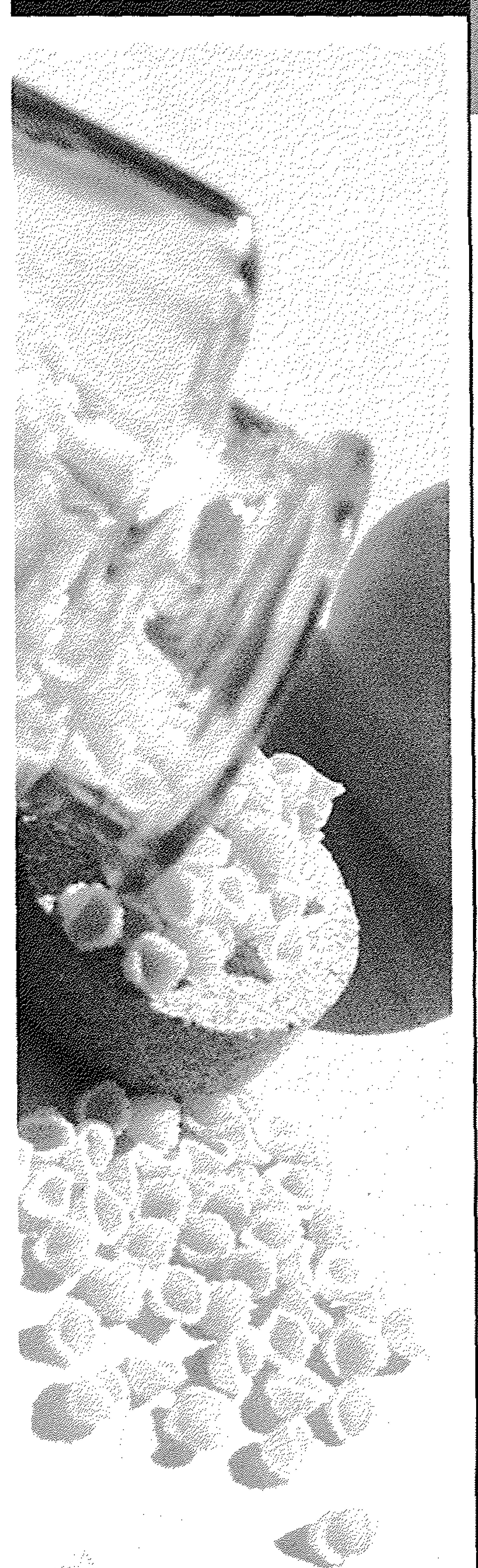




المطبخ الشرق أوسطي

أظهرت الدراسات أن الإصابات بأمراض القلب عند الشعوب التي تعيش حول البحر الأبيض المتوسط قليلة مقارنة بباقي الشعوب. ويعود ذلك لنمط غذائهم الذي يرتكز على الخضر، والحبوب، والفاكهة، بالإضافة إلى استعمالهم زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهنيات في غذائهم. كما أن استعمال الثوم والبصل كعناصر أساسية في عدد كبير من المأكولات هو من العوامل الواقية من المرض، ولهذا السبب أصبحت الأطباق العربية كالتبولة والحمص بالطحينة من الأطباق المستوردة المشهورة في بلدان الغرب.





- إن زيت الزيتون من أفضل الزيوت إطلاقاً، ويمكن أن تضيفه إلى كل الأطباق مع السلطة وخلال الطهي. ومن الأفضل طبعاً أن يكون معصوراً على البارد وغير مكرر كسائر الزيوت النباتية.

- إن السمنة النباتية مع أنها خالية من الكوليسترول فهي مضرّة بالصحة، إذ إنها تحوّلت من زيت غير مشبّع إلى دهنيات مشبّعة يمكن أن تتسبّب في تصلّب الشرايين. ومن الأفضل الاستعاضة عنها بالزيوت النباتية، خاصةً زيت الزيتون، كما يمكن اعتماد طريقة الشيّ أو الطهي على البخار.

- استهلك الحلويات العربية والأجنبية باعتدال لأنها غنيّة بالدهنيات المشبّعة. استبدلها بالفاكهة الطازجة أو المجفّفة.

- امتنع منعاً باتاً عن تناول اللحوم المدهنة، واللحوم الباردة كالمرتديلا، بالإضافة إلى النقانق والسجق والسناسل (نخاع العظم) والنخاعات وكبد الدجاج.

- بات أكيداً أن الألياف الموجودة في الخضر والفاكهة والبقوليات، خاصةً العدس والحمص والشوفان، كفيلة في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، لذلك استهلك يومياً أكثر من خمس حصص من الخضر والفاكهة، واستبدل اللحوم بالحبوب والبقوليات قدر المستطاع خلال الأسبوع.







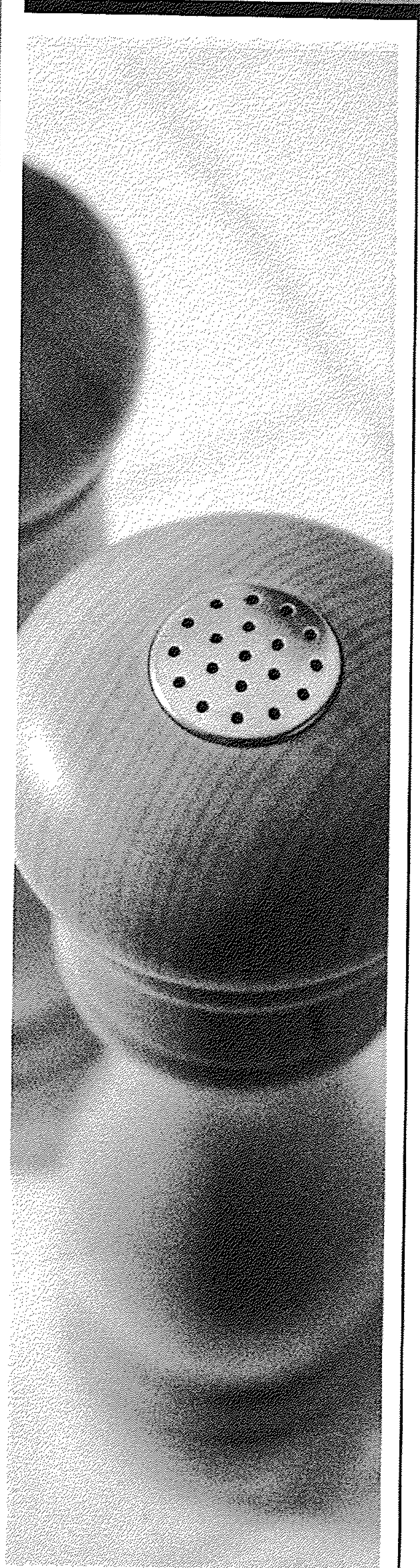
ضغط الدم المرتفع

عندما يتشاجر أولادك مع بعضهم ويرفضون الإصغاء لتعليماتك، تحسّ بالغضب الشديد وبضغط دمك يرتفع. لكن الآن وأنت تقرأ هذه السطور هل تعلم إذا كنت تشكو من ضغط دمٍ مرتفع؟ إن ارتفاع ضغط الدم من المشاكل الخطيرة خاصة بغياب العوارض التي تنذر به. يقال إن 50 مليون شخص يشكون من ارتفاع في ضغط الدم، وأكثر من ثلث هؤلاء الأشخاص يجهل ذلك. إذا كنت تشكو من ضغط دم مرتفع فأنت معرّض أكثر من أي شخص آخر للإصابة بمرض القلب والشرايين. خمسون بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من ضغط دم مرتفع يشكون أيضاً من وزن زائد أو من السمنة. وفي معظم الحالات يكفي أن نفقد خمسة كيلوغرامات لنخفض معدل ضغط الدم.

لتفادي المشاكل المفاجئة، تحقق من ضغط دمك بشكل دوري. استشر الجدول التالي بالنسبة لمراجعة الطبيب:

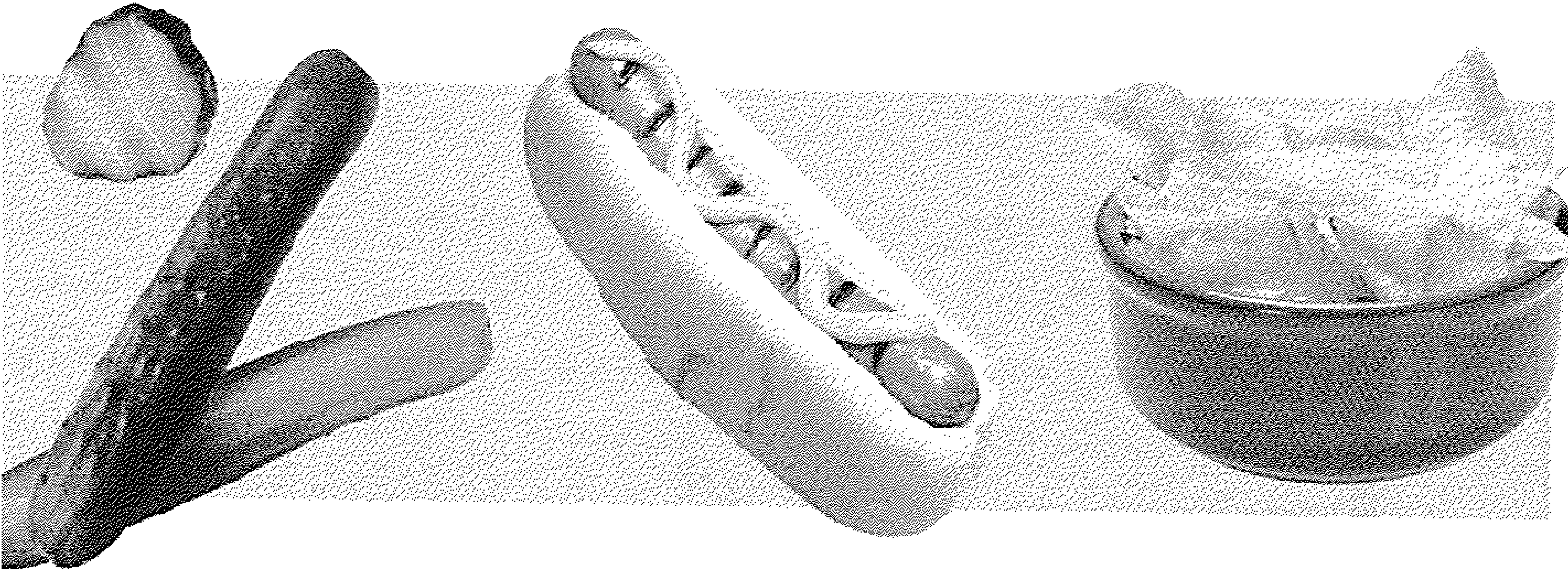
الضغط الانقباضي (العالي) (cm Hg)	الضغط الانبساطي (المنخفض) (cm Hg)	مراجعة الطبيب
13.0	8.5	كل سنتين
13.9 - 13.0	9.9 - 8.5	كل سنة
15.9 - 14.0	9.9 - 9.0	كل شهرين
17.9 - 16.0	10.9 - 10.0	كل شهر
أكثر من 18	أكثر من 11	يجب مراجعة الطبيب فوراً



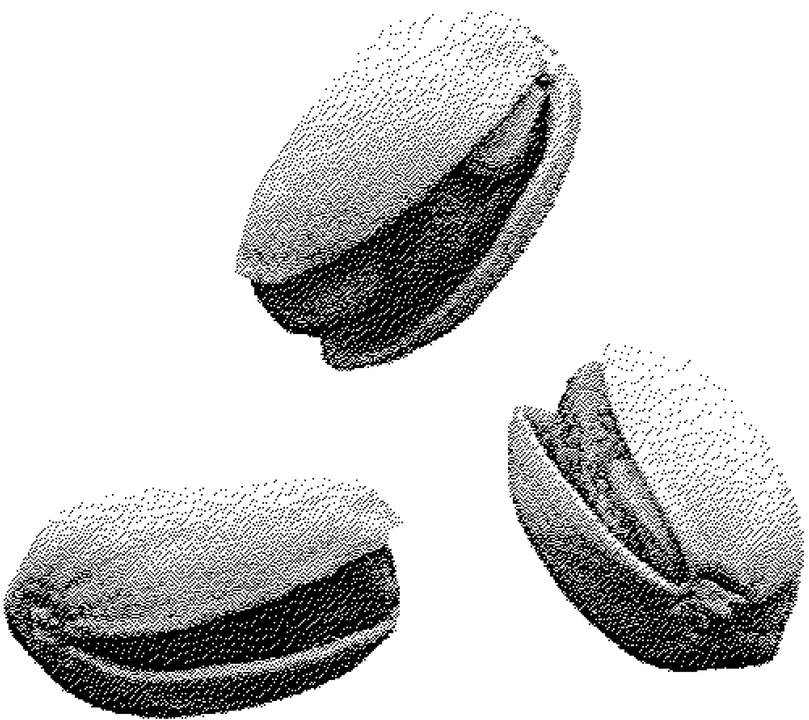


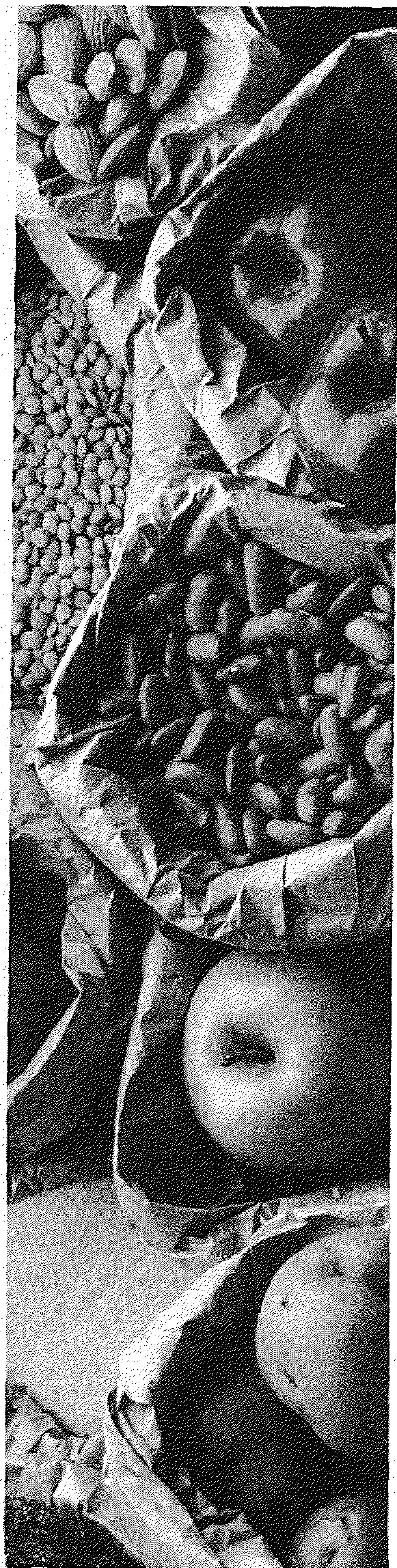
علاقة الملح بضغط الدم

في قديم الزمان كان الملح يقدم كهدية لكل مولود جديد، ليبعد عنه الشرّ. إن الملح مؤلف من 40% صوديوم و 60% كلورايد، والصوديوم هو المعدن المرتبط بضغط الدم. وحتى الآن لا نعرف تماماً كيف يمكن للصوديوم في الملح أن يرفع ضغط الدم، لكن الأكيد أن كثرة الملح يمكن أن تزيد احتباس الماء في الجسم عند بعض الأشخاص ومعها ضغط الدم. والمشكلة تكمن في كثرة استهلاكنا للملح. يحتاج جسم الإنسان يومياً إلى نصف غرام من الملح على الأكثر، أي ما يعادل ربع ملعقة صغيرة، بينما تبيّن أن الاستهلاك العام للملح يفوق الأربعة غرامات في اليوم. يجب أن نتذكر أن الملح يصلنا خاصة من المنتوجات الغذائية المصنّعة: رقائق البطاطا المقلية (الشيبس)، والمعلبات، والمخلل، والكعك، والبسكويت، والمكسرات، والمكعبات، والشوربة المجفّفة، وصلصة الكاتشاب والصويا بالإضافة إلى اللحم المعلّب، والمقدّد والمدخّن.



رغم الجدال الكبير القائم على ضرورة الامتناع عن الملح في حال ضغط الدم المرتفع، تبقى الإرشادات العامة للشخص السليم أن يستهلك يومياً ما لا يزيد عن ملعقة صغيرة من الملح. بينما يفضّل للشخص الذي يشكو من ضغط دم مرتفع خاصةً إذا كان عمره فوق الأربعين، أن يقلل من استهلاك الملح قدر المستطاع (أقل من ملعقة صغيرة)، وأن ينتبه خاصة إلى استهلاكه للمنتوجات الغذائية المصنّعة مع اختيار المستحضرات التي تحمل عبارة خالية من الملح أو قليلة الملح على الملصق (low sodium).





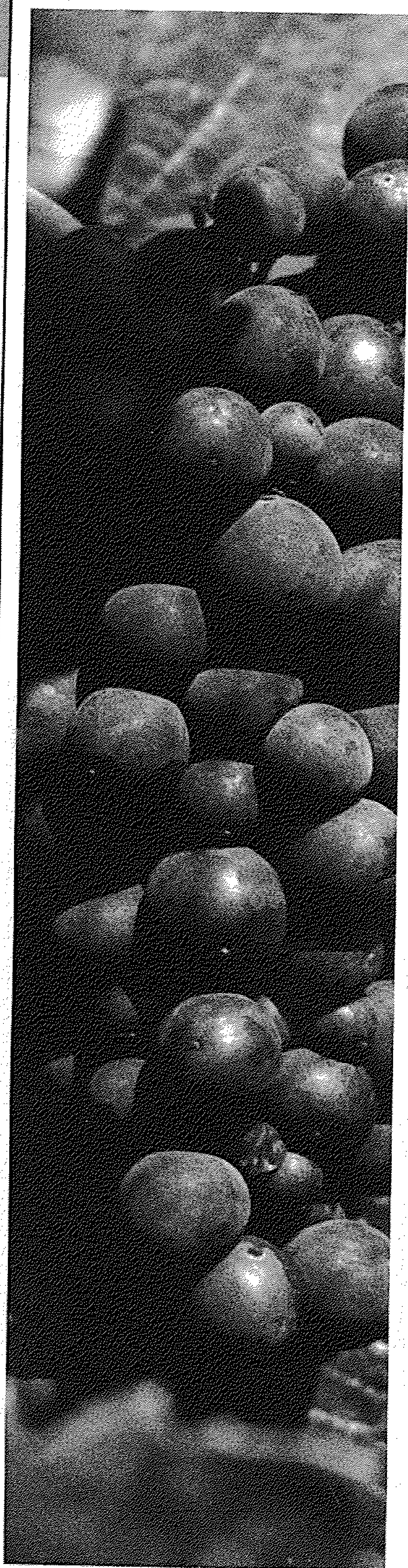
حمية غذائية خاصة لضغط الدم المرتفع
(the DASH diet: Dietary Approaches to Stop Hypertension)

في شهر نيسان/أبريل من سنة 1997 أصدرت مجلة طبيّة (The New England Journal of Medicine) تقريراً عن حمية أو نظام غذائي خاص، ساعد في تخفيض نسبة ضغط الدم المرتفع عند مجموعة من الأشخاص أكثر من أيّ نظام غذائي آخر، وكان بفاعلية بعض الأدوية. يرتكز هذا النظام على كثرة الخضر، والفاكهة، والحبوب، وعلى كمية قليلة من اللحوم ومشتقات الحليب الخالية من الدسم.

فيما يلي كمية الحصص من المجموعات الغذائية حسب نظام غذائي من 2000 سعرة حرارية. يختلف عدد الحصص باختلاف نسبة السعرات الحرارية الخاصة بك:

المجموعة	الحصص	أمثلة عن الحصة الواحدة
مجموعة الحبوب	7 - 8	• ربع رغيف خبز • نصف كوب أرز أو برغل أو معكرونة • نصف كوب عدس، أو حمص أو فاصوليا • نصف كوب ذرة أو جزر أو بازيلاء • حبة بطاطا متوسطة الحجم
مجموعة الخضر	4 - 5	• صحن سلطة أو تبولة أو فتوش • صحن باذنجان أو كوسا أو أرضي شوكي
مجموعة الفاكهة	4 - 5	• نصف كوب من العصير الطازج • قطعة فاكهة متوسطة الحجم • 3 - 4 قطع صغيرة الحجم (مشمش أو خوخ)
مجموعة اللحوم	2 أو أقل	• 100 غرام من اللحم أو الدجاج أو السمك الخالي من الدهون والمشوي.
مجموعة الحليب ومشتقاته	2 - 3	• كوب حليب خالٍ من الدسم • كوب من اللبن الزبادي • قطعتان من الجبنة قليلة الدسم
دهنيات	ملعقة كبيرة	• زيت زيتون
مكسّرات	ملعقة كبيرة	• جوز، لوز، بندق، صنوبر



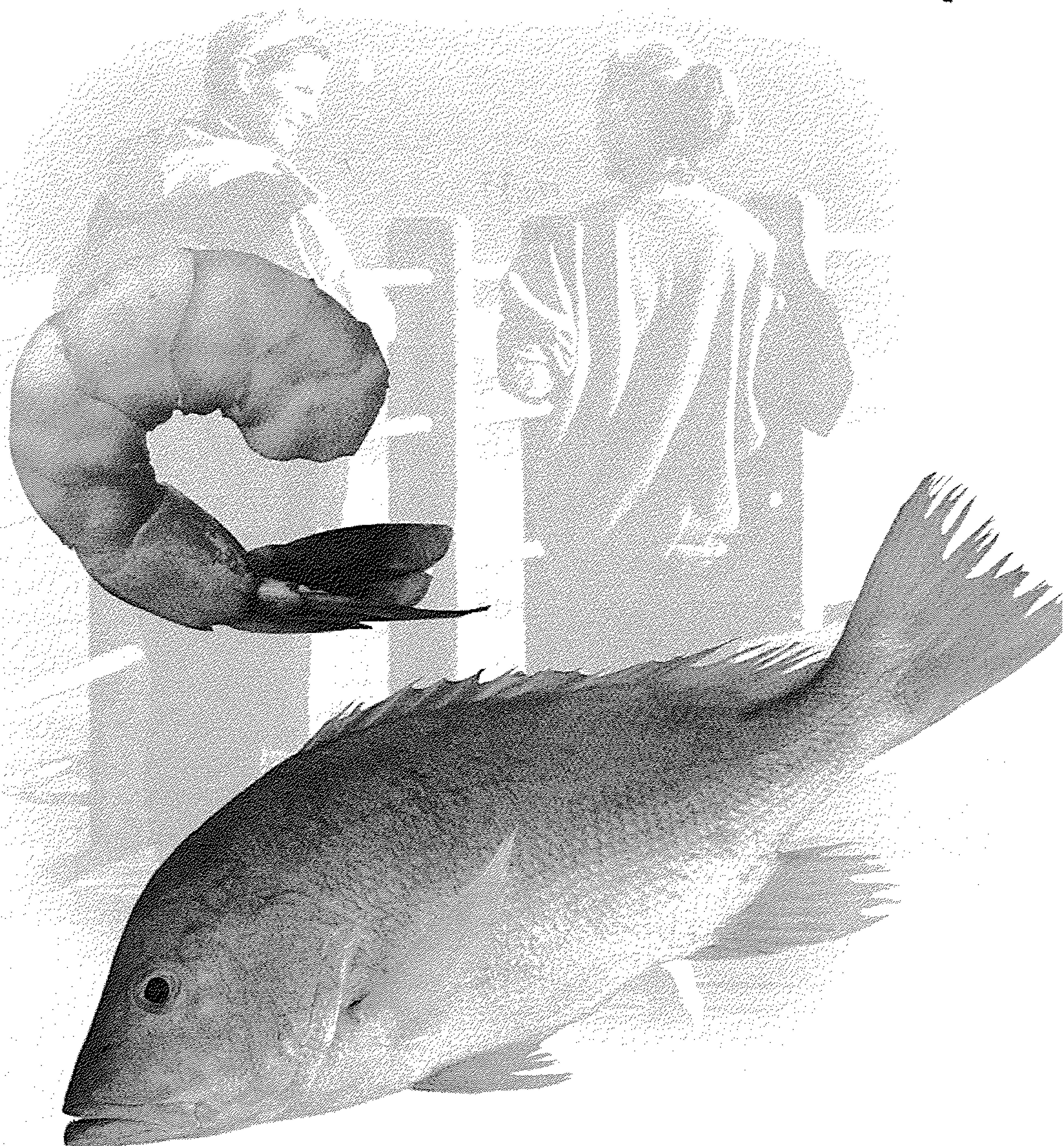


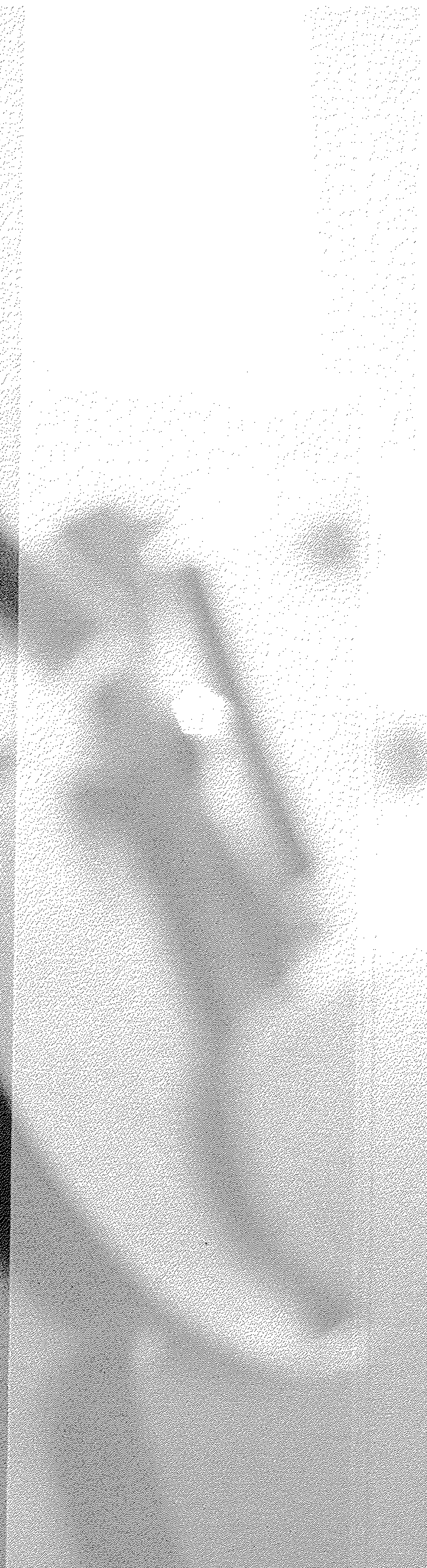
أخيراً نورد لكم بعض الإرشادات والمستجدات في عالم الطبّ والتغذية لقلب سليم:

- تبيّن أن رياضة المشي اليومية أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع لمدة نصف ساعة أو أكثر تزيد من نسب الكوليسترول الجيد في الدم، كما تساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع.

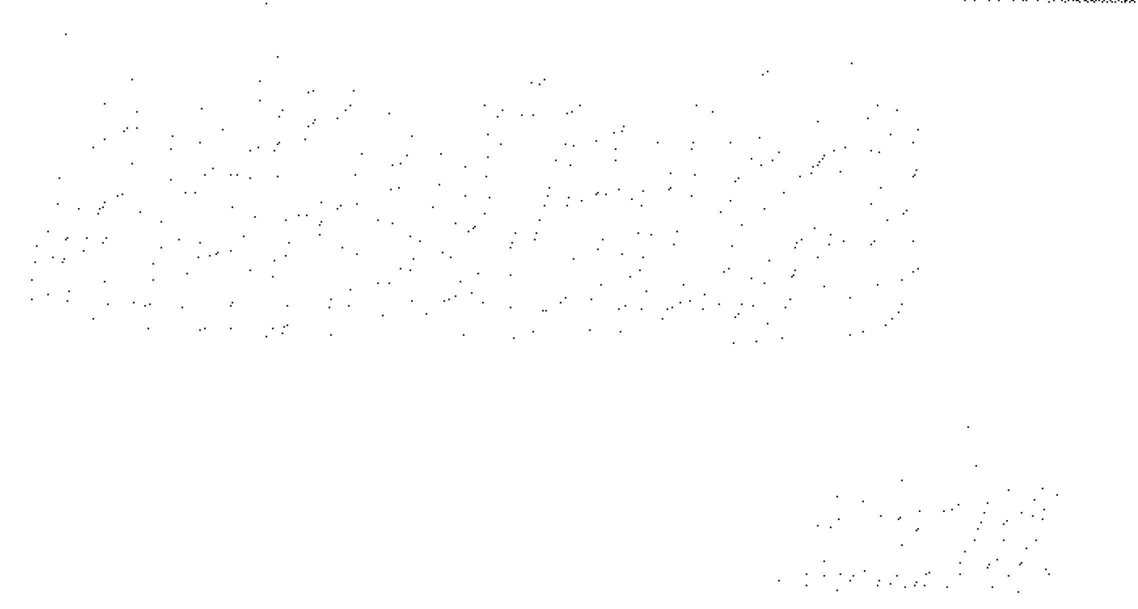
- إن الأسماك وثمار البحر غنيّة بالدهنيات غير المشبعة التي تساعد في تخفيض نسب الكوليسترول الضار شرط أن تستهلك مشوية أو مسلوقة.

- تشير الدراسات الأخيرة إلى أن عصير العنب الأحمر يساعد في الوقاية من الجلطة عند الأشخاص الذين يشكون من تصلّب في الشرايين، كما أن كوباً من الشاي أو أكثر يومياً يخفف من تراكم الدهنيات في الشرايين خاصة عند السيدات.





الفصل الثاني
السُّمنة والوزن الزائد

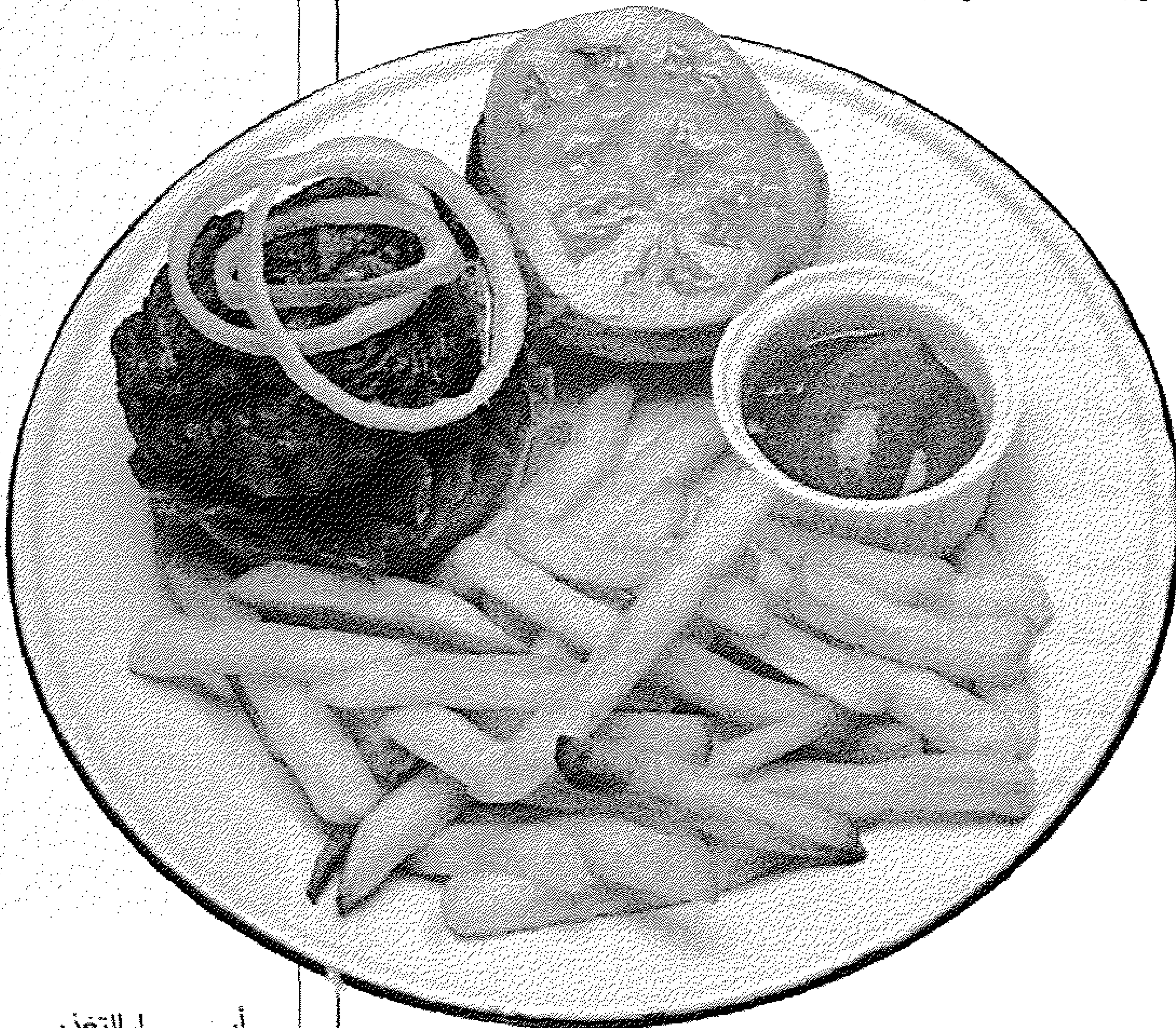


السِّمنة والوزن الزائد

في إطار عملي في التلفزيون خلال السنين الأخيرة، تطرقت إلى مواضيع مختلفة ضمن اختصاص التغذية، نالت اهتماماً كبيراً من قبل المشاهدين، ولكن الموضوع الذي استقطب أكبر عدد ممكن من المشاهدين، وما زال، هو من دون شك الوزن الزائد والسمنة.

ليست مشكلة السمنة وليدة عصرنا الحديث، إذ يكفي أن نلقي نظرة على اللوحات الزيتية القديمة لنتأكد من ذلك، خاصةً وأنه في القرون الماضية، كانت السمنة دليل وفرة ورخاء. وحتى الآن ما زلنا نستعمل عبارة «صحته جيّدة» عن الشخص السمين. لكن مجتمعنا الحالي بات يعتبر السمنة عاهة عند الشخص الذي يشكو منها. وقد نشطت تجارة المستحضرات والكتب وشتّى الأساليب للوصول إلى الرشاقة المطلوبة من دور الأزياء. إنما تحوّلت المسألة مؤخراً من همٍّ تجميلي إلى مشكلة مَرَضية تطال صحة الأفراد والمجتمع. وقد صنفت منظمة الصحة العالمية، في آخر تقاريرها، السمنة كوباء منتشر. فبالإضافة إلى كونها عاملاً أساسياً لمرض القلب والشرايين، فإن لها علاقة مباشرة بتزايد أمراض كثيرة كالسكري، وبعض أنواع السرطان، والتهاب المفاصل، ومشاكل في الجهاز التنفسي، ومشاكل في جهاز الهضم، والعقم. إضافة إلى ذلك، تؤثر السمنة سلباً على حالة الشخص النفسية وحياته الاجتماعية، وتخفف من نوعية حياته، خاصةً أن الشخص البدين غالباً ما يتعرض للتمييز والإجحاف بسبب وزنه.

إن نسبة السمنة في تزايد مستمر في العالم، ففي الولايات المتحدة وحدها تفوق هذه النسبة الخمسين في المئة، بينما بدأت تشتكي أوروبا من هذا الوباء أيضاً. أما بالنسبة للمنطقة، فتفوق نسبة السمنة الثلاثين بالمئة في لبنان، والأربعين بالمئة في الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية.





تعريف السمنة

يتكوّن جسم الإنسان من أجزاء عديدة أهمها: الماء والعضلات والعظام والدهن. وعندما نتكلم عن الوزن الزائد علينا أن نحدّد ونقول الدهن الزائد، لأن المشكلة عند الشخص البدين تكمن في ارتفاع كمية الدهن في جسمه إلى درجة يمكن أن تعرّض صحته للخطر.

يعتمد حالياً معيار عالمي لقياس السمنة هو مؤشر السمنة أو Body Mass Index (BMI). ويمكن أن نحسبه على الطريقة التالية:

$$\text{مؤشر السمنة:} \quad \frac{\text{الوزن (كلغ)}}{\text{الطول} \times \text{الطول (متر)}}$$

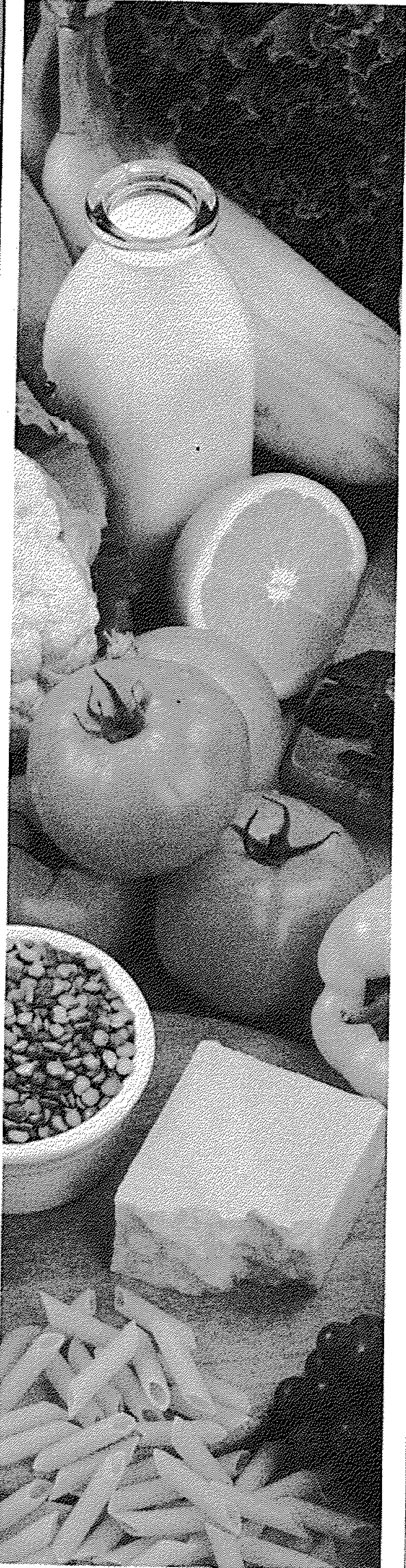
مثال ذلك شخص طوله 184 سم ووزنه 120 كلغ يكون مؤشر السمنة لديه:

$$\text{مؤشر السمنة (BMI):} \quad \frac{\text{120 كلغ}}{1.84 \times 1.84 \text{ متر}} = 35.5$$

قارن الجواب بالجدول التالي:

مؤشر السمنة	الوضع الصحي
أقل من 19	أنت تحت الوزن المقبول
20 - 25	وزنك سليم
26 - 29	أنت تشكو من وزن زائد
30 - 35	أنت سمين
36 - 39	أنت تشكو من سمنة مفرطة
أكثر من 40	أنت تشكو من سمنة مميتة

إن مؤشر السمنة هذا لا يأخذ بعين الاعتبار حجم البنية والعضلات، لذلك فهو لا ينطبق على الرياضيين، كما أن هنالك مقاييس مختلفة للسيدات الحوامل والأطفال. أما بالنسبة لأكثرية الناس فقد بيّنت دراسة أخيرة على أكثر من مليون شخص أن خطر الموت يتضاعف عند الأشخاص الذي يزيد عندهم مؤشر السمنة على 30 مقارنة بالأشخاص الذين يبلغ مؤشر السمنة عندهم 25. إضافة إلى ذلك إن توزيع الدهن في الجسم له أهمية خاصة. فالدهن الذي يتجمع حول المعدة والخصر أكثر خطورة من الدهن الذي يتخزن في منطقة الوركين، والفخذين والمؤخرة. ولمزيد من التفاصيل إذا أخذنا محيط الخصر عليه أن لا يتعدى 88 سم عند السيدات و 102 سم عند الرجال. نلاحظ أنه يصعب عادة على السيدات التخلّص من مشكلة الدهن المتجمّع حول الأرداف، بينما يعرّض الدهن حول البطن الرجال لمشاكل صحيّة أكثر.

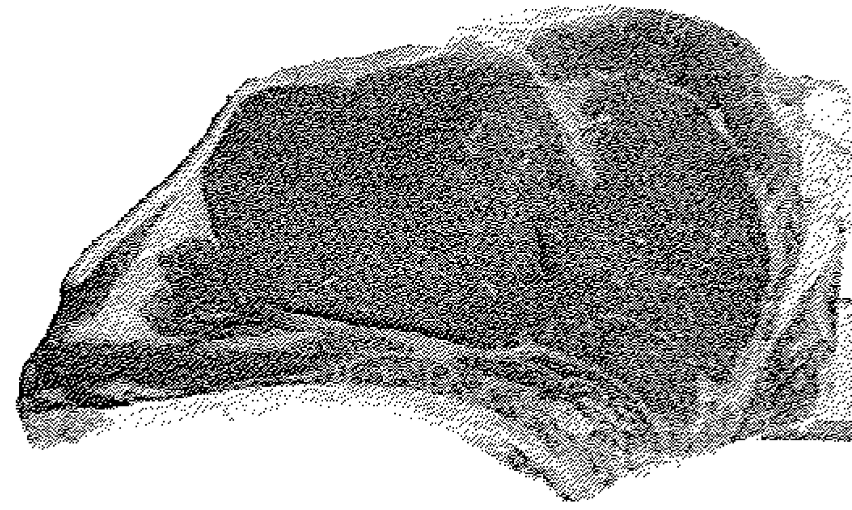


أسباب السمنة

تنتج الزيادة في الوزن عن عدم توازن بين الطاقة التي تصل إلى جسم الإنسان عن طريق الغذاء، والطاقة التي يصرفها لتأدية شتّى الوظائف كالتنفس، وهضم وامتصاص الأطعمة، والحركة اليومية... نعيش حالياً في مجتمع يتوفر فيه الغذاء بكثرة، بينما تقلّ فيه الحركة. فأصبح لدى ربّة المنزل، على سبيل المثال، جميع أساليب الراحة. وبوجود السيارة، والمصعد، والهاتف، والفاكس، والكمبيوتر، اقتصر عالم الرجل على مكتبه وانعدمت حركته. إن عامل البيئة هذا من الأسباب الرئيسية المسؤولة عن ازدياد نسبة السمنة في العالم. لكننا لا نتساوى جميعنا بالنسبة لهذه العوامل، لأن عنصر الوراثة يلعب دوراً مهماً في استعدادنا للتعرّض للسمنة. لكن الوزن الزائد كالتدخين من العوامل المسبّبة للمرض التي يمكن تفاديها بمجرّد التغيير في نمط الحياة.

أنواع الأنظمة الغذائية المنحّفة

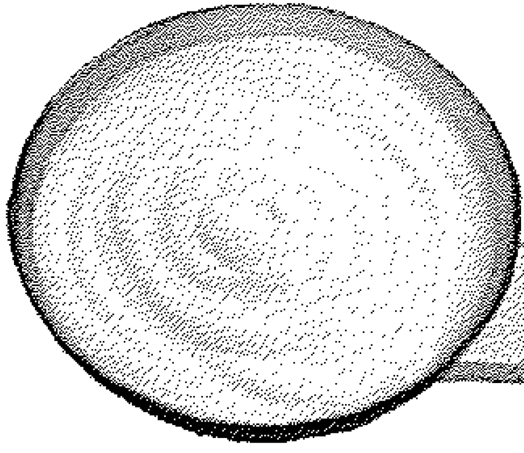
نعيش في زمن كثرت فيه أنواع الحمية المنحفة، أو ما يعرف بالريجيم (diet - regime) التي لا يجدي معظمها نفعاً، والأهم من ذلك أنه يشكل خطراً حتمياً على صحة الإنسان. كان يصلني، وما زال، أسئلة عديدة عن الأنظمة الغذائية المنحّفة المتداولة حالياً. سأعطي فيما يلي رأيي العلمي والموضوعي الذي استنتجته بعد سنين من العلم والخبرة. بصورة عامة، إن أي حمية أو ريجيم بالرغم من كل الوعود والادعاءات، ليست حلاً نهائياً لمشاكل الوزن، لأننا بمجرد التوقف عن اتباعها نعود لنكتسب كل الوزن الذي خسرناه. إليكم جولة أفق على مساوىء ومخاطر بعض الحميات المتبعة حالياً.



• نظام أتكينز (Atkins diet)

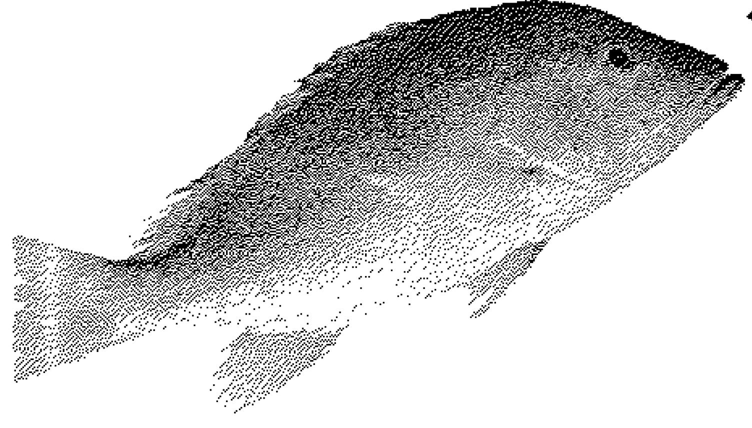
وهو مأخوذ من اسم الطبيب الذي وضعه. يشجّع هذا النظام على الاستهلاك الكبير للّحوم والدهنيات، ويمنع منعاً باتاً كل أنواع النشويات والفاكهة والحليب ومشتقاته.

هذا النوع من التغذية يتناقض تماماً مع كل الإرشادات لغذاء صحي متوزان، كما يعرّض الجسم لخطر تصلّب الشرايين بفعل غناه بالمواد الدهنية المشبعة. لقد أطلق الاختصاصيون على هذا النظام تسمية: جواز سفر نحو السكتة القلبية.

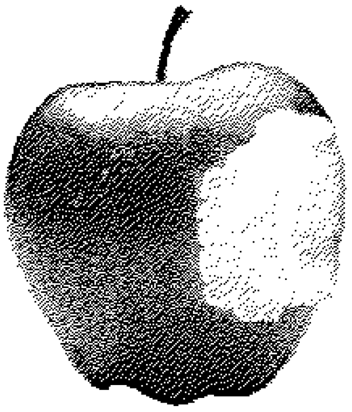


• النظام الأحادي (mono diet)

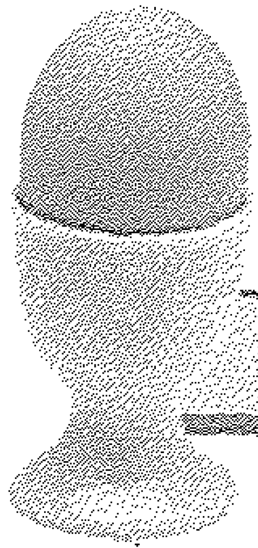
يرتكز على استهلاك نوع واحد من المأكولات، خلال اليوم.



الاثنين : لحوم (على الفطور، والغداء، والعشاء)
الثلاثاء : خضار (على الفطور، والغداء، والعشاء)
الأربعاء : سمك (على الفطور، والغداء، والعشاء)
الخميس : بيض (على الفطور، والغداء، والعشاء)
الجمعة : لبن (على الفطور، والغداء، والعشاء)
السبت : فاكهة (على الفطور، والغداء، والعشاء)



من الواضح أن نظاماً كهذا، بغضّ النظر عن كونه مزعجاً للغاية، يعرّض الجسم لنقص في مغذيات عدة، كما يخلّ بالنظام الطبيعي للوجبات. عند التوقف، يستعيد الجسم الوزن بشكل شبه فوري.



• نظام مايو (Mayo diet)

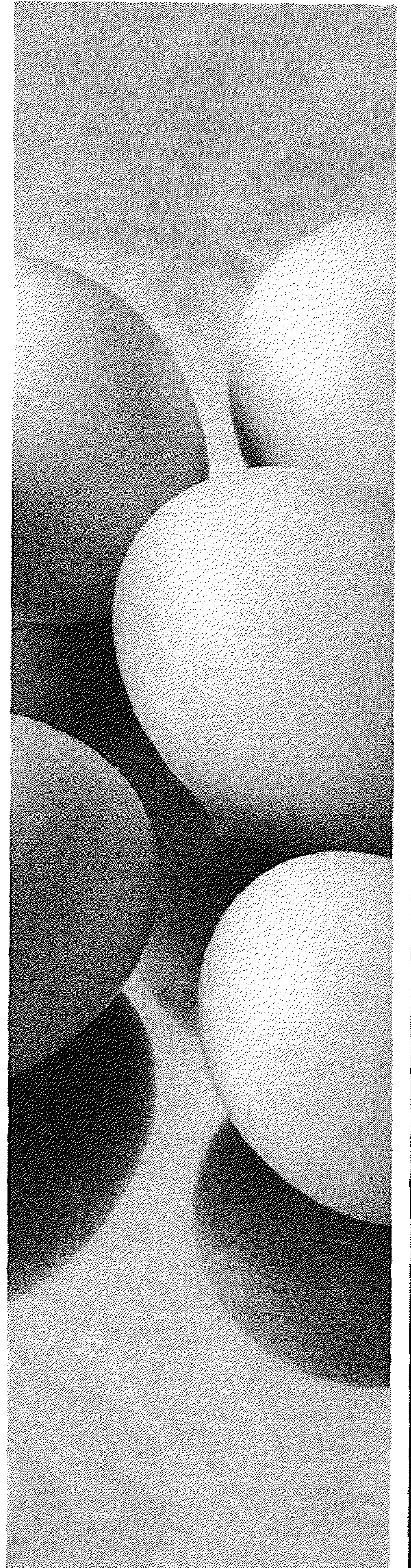
إن عيادة مايو في الولايات المتحدة تنفي نفياً تاماً علاقتها بهذا النظام المنحّف. ونحن نجهل تحديداً مصدره، لكن الأكيد أنه نظام غير صحي، إذ إنه يرتكز على نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية في اليوم (أقل من 800 سعرة حرارية) كما يجبرك على استهلاك ما لا يقل عن 6 بيضات في بعض الأيام. صحيح أن خسارة الوزن سريعة، إنما تكون في معظمها خسارة للماء في الجسم، مما يعرّضه للتعب والإرهاق والانفعال العصبي.



• نظام فصل المغذيات (dissociation diet)

يرتكز على عدم مزج النشويات مع اللحوم، والنشويات مع الدهنيات، في الوجبة الواحدة، لتحسين عملية الهضم. فالحمّص بالطحينة ممنوع إذ يجمع بين الحمص (نشويات) والطحينة (زيوت). واستهلاك اللحوم مسموح على حدة، كما يسمح باستهلاك المعكرونة السمراء والأرز الأسمر إنما من دون صلصة، بل مع الخضر فقط.

لم أجد أي تفسير علمي لهذا النوع من النظام، فهضم المأكولات لا يتأثر بنوع المغذيات الموجودة في الوجبة الواحدة، كما يسمح بكميات مرتفعة من الدهنيّات قد تؤذي الأشخاص المعرضين للإصابة بمرض تصلّب الشرايين.





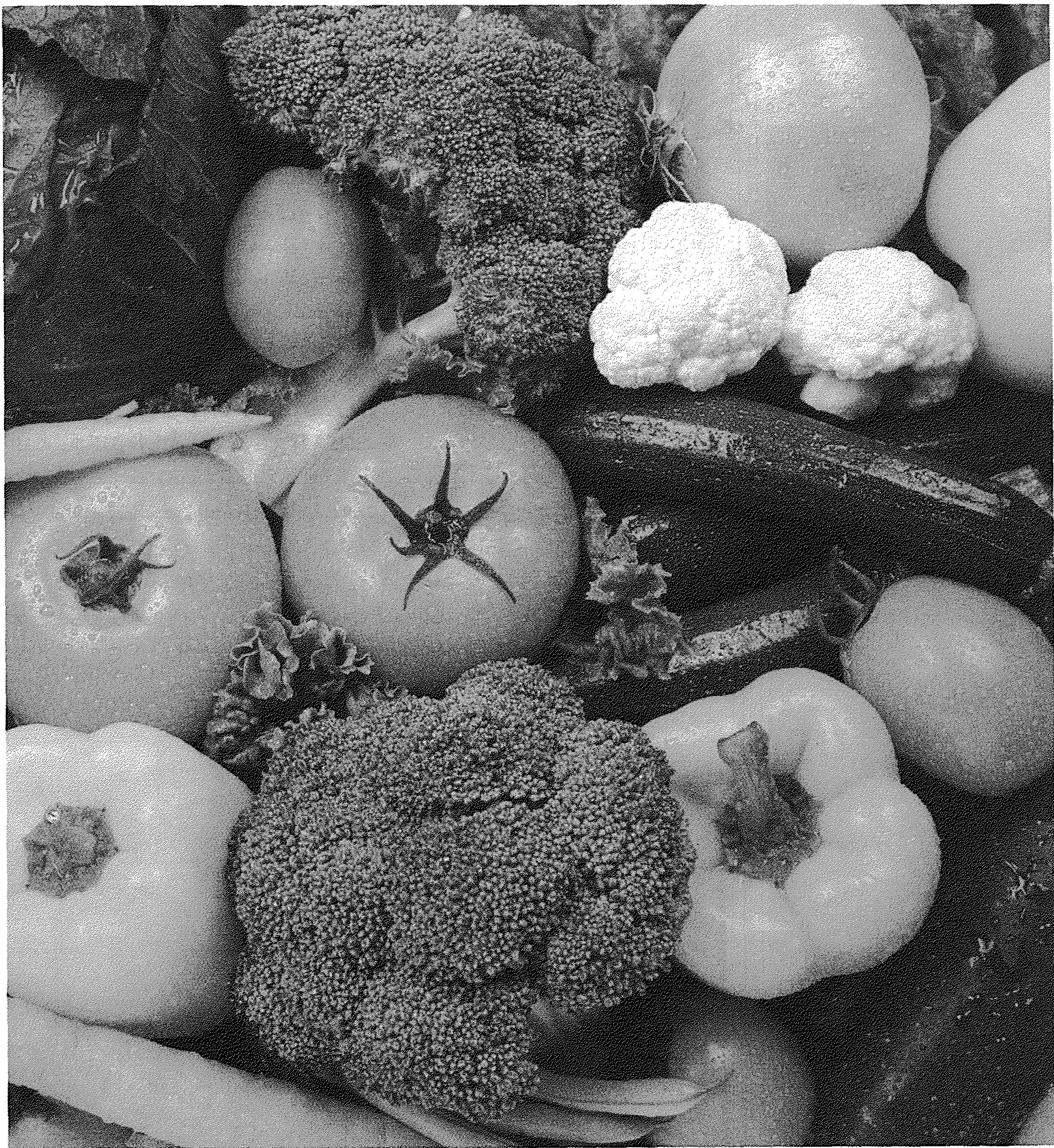
• نظام الظروف البروتينية (protein sachet diet)

اشتهر مؤخراً في منطقتنا بعد أن اتبعه بعض السياسيين والمشاهير، لكنه معروف منذ سنين عديدة في بلاد الغرب. تتألف هذه الظروف من مسحوق غني بمادة البروتين المستخرجة عادة من الحليب، يضاف إليه بعض الفيتامينات والأملاح، وتخلو منه الدهنيات والنشويات. تضيف المسحوق إلى الماء وتتناوله بدل وجباتك خلال اليوم مع أنواع محدّدة من الخضر.

يدّعي المصنع والمسوّق أنه باتباعك نظام الظروف البروتينية تخسر من وزنك بسرعة دون أن يؤثر ذلك على حجم العضل في جسمك إذ إنك تغذيها بمادة البروتين، طيلة اليوم. لكن الصحيح في الموضوع أنه بغضّ النظر عن طعم الظروف الكريه وثمنه المرتفع، فإنك تؤذي جسدك بتحميله عِبئاً لم يعتد عليه، خاصة الكليتين، مصفاة الجسم، عند التخلّص من رواسب النسب العالية من البروتين التي تستهلكها. أما الأخطر فهو عملية الخلل في حرق الطاقة أو السعرات الحرارية التي تصيب الجسم بعد اعتياده على هذا النظام. فبمجرد العودة إلى نظام غذائي طبيعي تسترد كل الوزن الذي خسرته مع بعض الزيادة. وبصورة عامة، فإن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين، حتى ولو كانت عن طريق الغذاء، أي اللحوم والدجاج والبيض، غير مستحبة لأنها بالإضافة إلى كل ما سبق تساهم في خسارة الكالسيوم من العظام وتمنع عن الجسم فيتامينات موجودة خاصة في الفاكهة والحبوب.





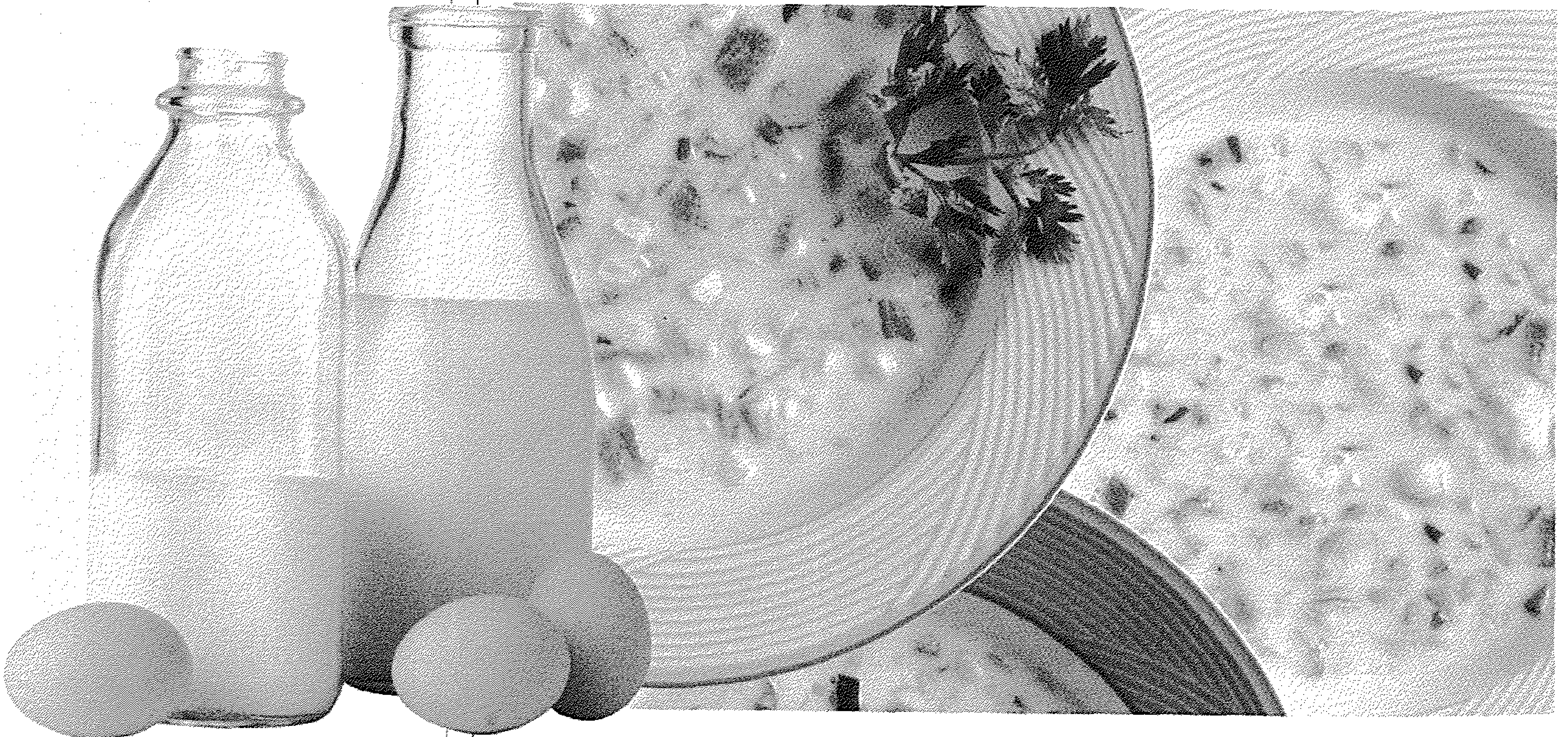


مخاطر الأنظمة الغذائية العشوائية



يمكن أن نخصص كتاباً كاملاً يعدد مخاطر حميات كثيرة أخرى، كنظام الفاكهة أو حساء الخضر، لكن خلاصة الحديث أنك عند اتباعك أي نوع من الأنظمة المذكورة تخسر من وزنك خاصةً لأنك تأكل كمية طعام أقل من العادة، لكن ما يحصل في الحقيقة هو أن:

- خسارة الوزن بهذه الطرق تؤدي إلى خسارة 75٪ من العضل والماء في الجسم، و 25٪ من الدهن فقط. لهذا السبب تشتكي السيدات من نحول في وجوههن وضعف في الثديين، بينما تبقى مشكلة الأرداف والأوراك، حيث تختزن الدهون. أما بالنسبة للرجال فيصعب عليهم خسارة الدهن المتراكم حول البطن.
- عملية استرداد الوزن حتمية بمجرد العودة إلى العادات الغذائية السابقة.
- نقع في حلقة مفرغة نخسر فيها من وزننا لنعود ونكتسبه، مما يسبب الإحباط واليأس إضافة إلى الوصول لمرحلة حيث تشلّ قدرة الجسم على حرق الطاقة، فيصعب عليك خسارة وزنك حتى مع اتباع أصعب الأنظمة المنحّفة.
- غالباً ما تتأثر صحة الشابات والسيدات في عمر الإنجاب على المدى الطويل، إذ نكتشف بعد فوات الأوان حالات من فقر الدم سببه النقص بمادة الحديد، بالإضافة إلى نقص في مادة الكالسيوم الذي يزيد تعرض النساء لمرض ترقّق العظام.



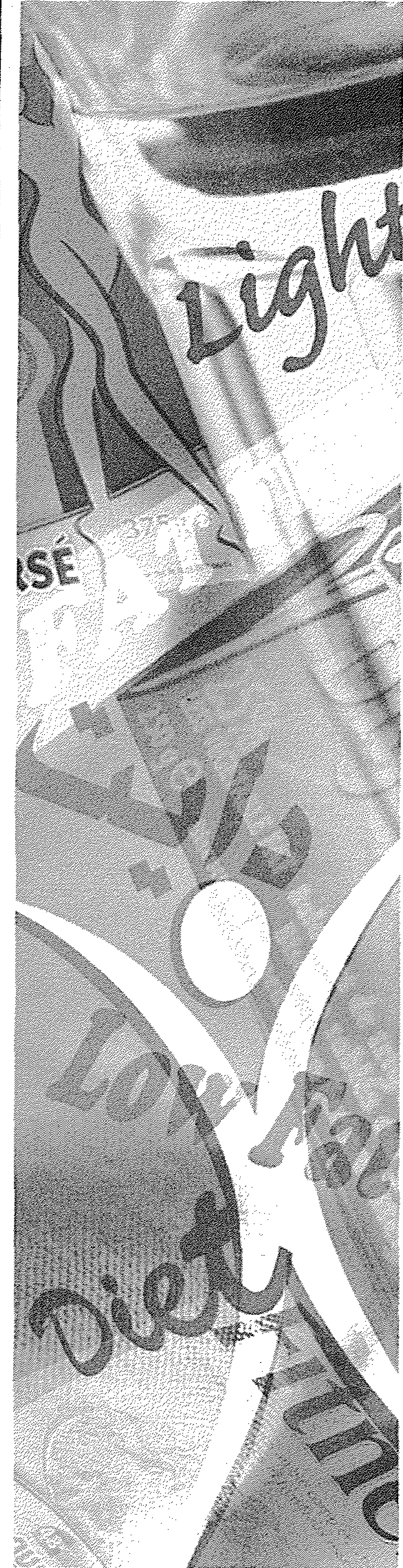
المحليات الاصطناعية



لها مذاق السكر وشكله لكنها محضّرة صناعياً. البعض يدين استعمالها والبعض الآخر استعاض عن السكر بها. جزء من المحليات الاصطناعية يعطي سعرات حرارية والجزء الآخر لا يمتصه الجسم وبذلك لا يؤمن أي طاقة. لكنها تحلّي أكثر من السكر بعشرات المرات، لهذا السبب فإن كمية قليلة منها كافية لتأمين المذاق الحلو. أما بالنسبة لسلامتها فهي تخضع عادة لأبحاث وتحاليل دقيقة لسنين عديدة قبل أن تحظى بموافقة المنظمات الصحية للتسويق. ومن المستحب أن لا نكثر من استعمال المحليات الاصطناعية، ويفضّل أن نتعوّد تدريجياً على مذاق قليل الحلو.

يلخّص الجدول التالي خصائص أهم المحلّيات الاصطناعية:

المحلي الاصطناعي	نسبة التحلية	الاسم المتداول	ملاحظات
اسيسولفام بوتاسيوم acesulfame-k	200 مرة أكثر من السكر	Sweet and Low سويت أند لو Sweet One سويت وان Hernesetas هرنستاس	يستعمل مع محلّيات أخرى، يتحمل الحرارة المرتفعة
اسبارتام aspartame	200 مرة أكثر من السكر	Canderel كاندريل Nutra Sweet نوترا سويت Equal إيكوال	يفقد قدراته المحلّية عند ارتفاع درجة الحرارة. لا يمكن استعماله على درجة حرارة مرتفعة. حصل مؤخراً على انتقادات عدة بالنسبة لسلامة استعماله، لكن السلطات العلمية لم تؤكد أي منها.
سكارين saccharin	300 مرة أكثر من السكر	Sunsuc سنسوك وغيرها	أول مُحلٍّ اصطناعي. منع استعماله في السبعينيات إذ اتضح انه يمكن أن يسبب السرطان. عاد إلى الساحة مجدداً بعد الأبحاث التي نفت ما سبق.
سوربيتول، كزيليتول sorbitol, xylitol	أقل من السكر	متعدد	يستخرج من الفاكهة والوحيد الذي يعطي بعض السعرات الحرارية. كثرة استهلاكه يمكن أن تسبب الاسهال
سوكرالوز sucralose	600 مرة أكثر من السكر	Splenda سبلاندا	مستخرج من السكر. يتحمل درجة الحرارة المرتفعة، له مذاق شبيه تماماً بالسكر.



المأكـولات المخفّفة (light food)

نشطت مؤخراً صناعة المأكولات المخفّفة، التي تحمل عبارة «لايت» أو «دايت» على الملصق، وكثرت الأسئلة عن حقيقة فعاليتها للخسارة من الوزن، وصدق ما تدّعيه. لمعرفة ذلك علينا، كمستهلكين، أن نتحلى بقدر عالٍ من الوعي وأن نتأكد من كل ما نشتريه تحديداً عن طريق قراءة الملصق. لمزيد من المعلومات إليك ما يلي:

- المأكولات المخفّفة تعني عادة أنها أخف بالسعرات الحرارية من المأكولات الأخرى العادية. تأكد إذاً من نسبة السعرات الحرارية التي تؤمنها الحصة الواحدة.

- يجب أن يحدّد الملصق ما هو الجزء المخفّف في المنتوج:
  - هل هو السكر – استبداله بالمحليات الاصطناعية
  - هل هو الدسم – تم سحب الدهنيات، تخفيفها أو استبدالها

تعلّم تجنب أفخاخ المنتوجات المخففة

تجنّب المنتوج الذي يحمل عبارة لايت أو دايت، دون أي تفاصيل إضافية.

تذكر أن المنتوج الذي يعطي 25% سعرات حرارية أقل من غيره ما زال يحتوي على 75% من وحدات حرارية بإمكانها أن تؤذيك.

إن المنتوجات القليلة الدسم أو الخالية من الدسم، ليست خالية من السعرات الحرارية، فقد تحتوي على نسب مرتفعة من السكريات وبالتالي تساهم في زيادة الوزن.

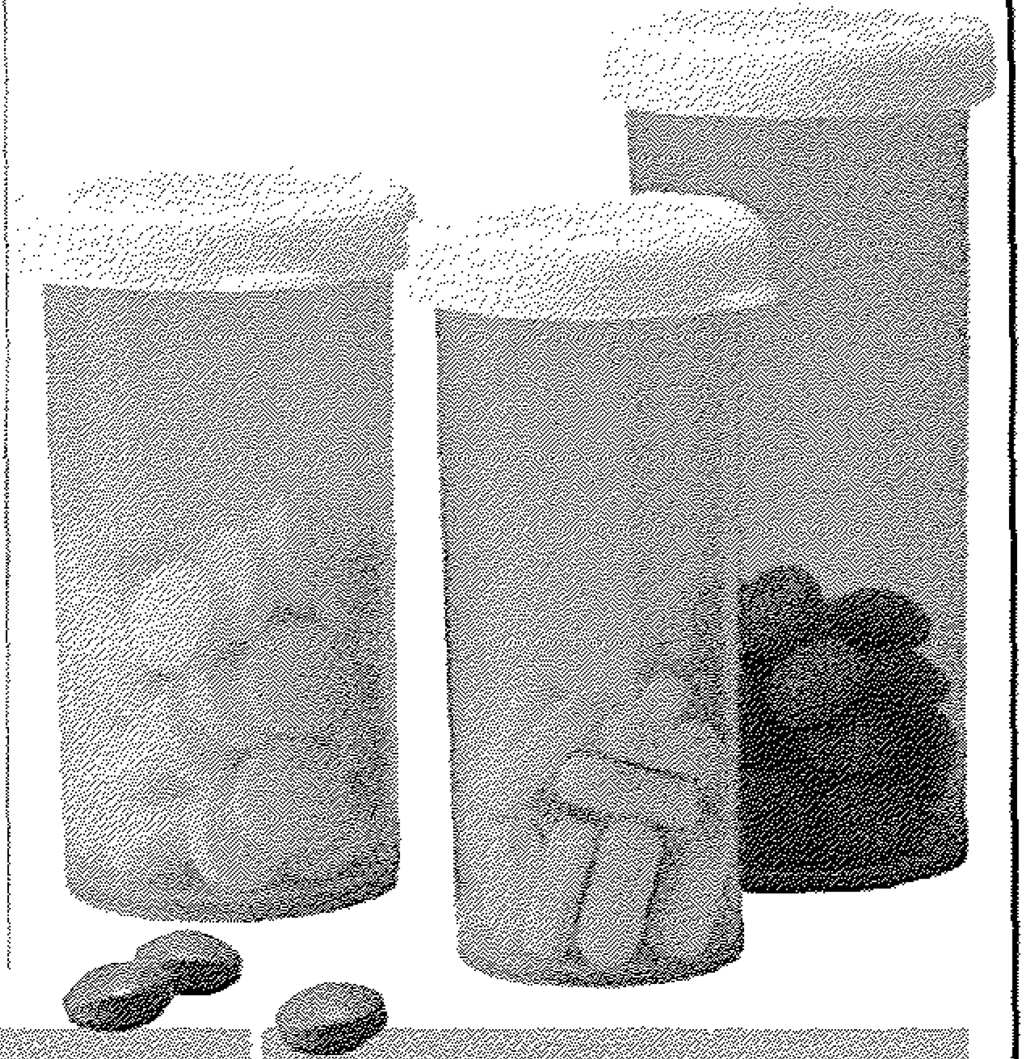
أخيراً، الحل يكمن باستعمال معتدل لهذه المنتوجات، دون أن تكون الوسيلة الوحيدة لخسارة الوزن.

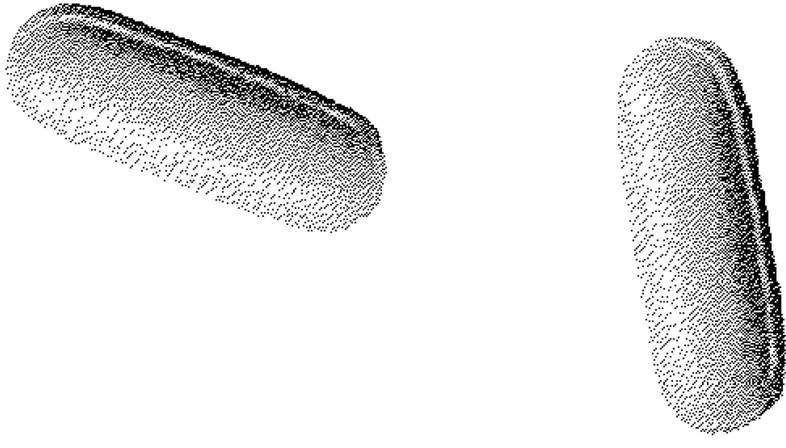
الأدوية المنحّفة

إن سألت شخصاً بديناً عن أحرّ أمنياته يجيب: إيجاد دواء يحلّ مشكلته، بمجرد استعماله، دون أي مجهود إضافي.

إن السمنة حقل مغرٍ لمختبرات الأدوية، فالأبحاث جارية لاكتشاف الجزيء الذي سيغيّر حياة الشخص البدين. وحالياً، تعجّ رفوف الصيدليّات بالمستحضرات التي تعد بالحل الأكيد، البعض منها دواء لا يستعمل إلاَّ مع استشارة الطبيب، والبعض الآخر، خاصة الأعشاب المسهّلة لا تنفع وتضرّ بالصحة.

حاولت في الجدول التالي تلخيص خصائص أهم الأدوية المنحّفة.





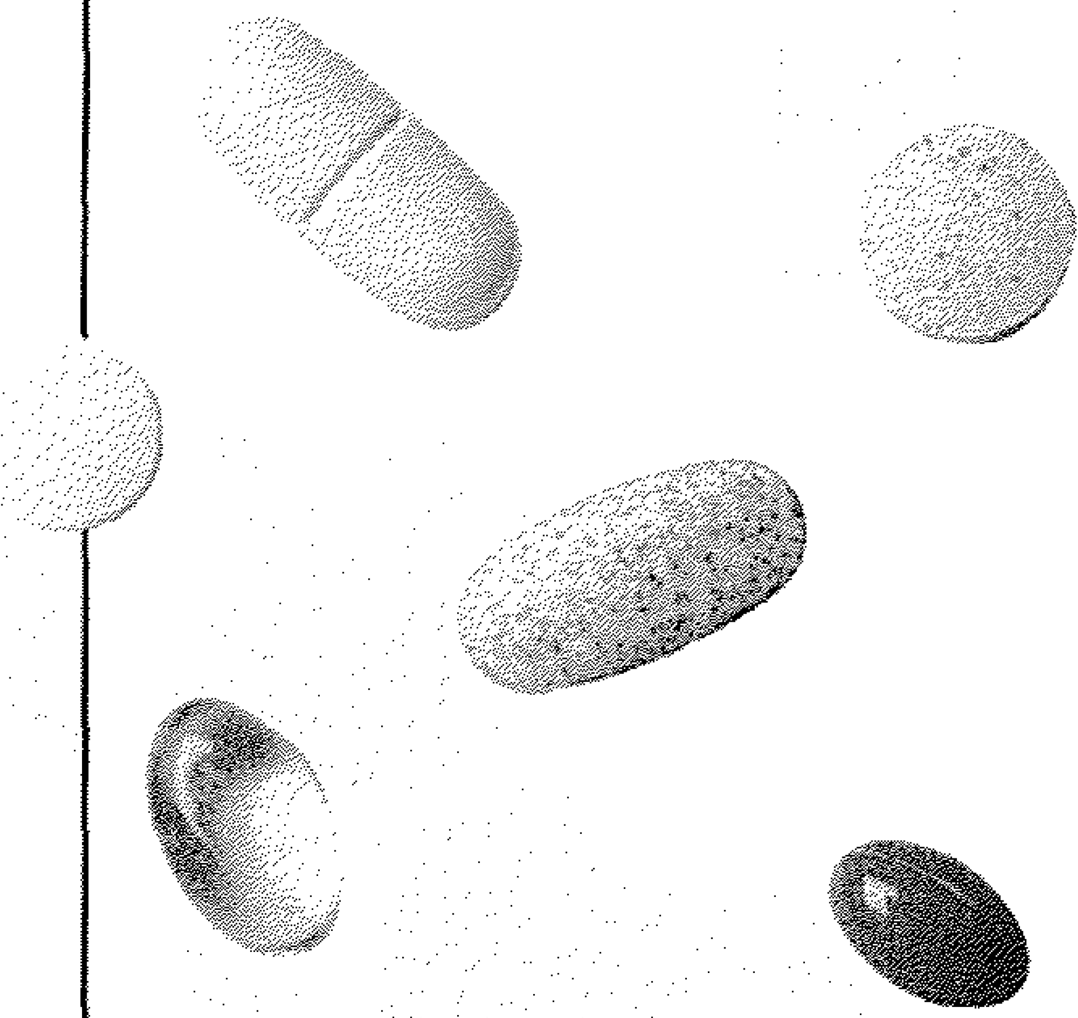
الدواء/المستحضر	خصائص	عوارض جانبية	ملاحظات
Tenuate Dospan Dinentel	يقطع الشهية	أرق، قلق، دوخة، دقّات قلب غير منتظمة، يمكن أن ندمن عليه	استعماله ممنوع خطر جداً على صحة الإنسان
Isomeride, Ponderal, Redux	يقطع الشهية	أرق، مشاكل في القلب	استعماله ممنوع
Sibutramine: Reductil, Meridia	يزيد من الإحساس بالشبع	ارتفاع قليل في ضغط الدم، أرق، زيادة في دقّات القلب عند بعض الأشخاص	خطورة العوارض الجانبية وحدّتها أقل بكثير من كل ما سبق من أدوية. يستعمل تحت إشراف طبي للشخص الذي يبلغ مؤشر السمنة لديه 30 وما فوق.
Orlistat: Xenical	يمنع امتصاص 30% من الدهنيات التي تستهلكها خلال الوجبة الواحدة	اضطرابات في الجهاز الهضمي مع إسهال في حال لم تتّبع الإرشادات	يعطى بالإضافة إلى نظام غذائي مدروس، تحت إشراف طبي





أما بالنسبة للأعشاب المنحّفة، فعلينا اختيار المستحضر الذي يحتوي على نبتة واحدة أو اثنتين على الأكثر، وأن نبتعد عن الأنواع التي تقدم مزيجاً من الأعشاب في جرعة واحدة. عند استعمالك أي من هذه المستحضرات، استعلم عن النبتة لأن البعض يمكن أن يؤذي.

نوع النبتة	خصائص	عوارض جانبية
Fucus الفوقس	• غنية بالألياف • يزيد حجمها في الأمعاء • تساهم في تخفيف الشهية	غير موجودة
Senna السنا المكي Cascara كاسكارا	مسهّلة	• تقرحات في المصران • إكتام حاد عند التوقف عن الاستعمال
green tea الشاي الاخضر grape marc ثفل العنب Piloselle الهيراسيوم	تساهم في التخلص من السوائل في حال احتباس غير طبيعي في الجسم	غير موجودة



بعض المعتقدات الخاطئة

عصير الليمون الهندي (غريفون) يذيب الشحم في الجسم.

- خطأ، إن الرياضة مترافقة مع نظام غذائي منحّف وحدها تزيل الشحوم في الجسم.

الخبز الأسمر يحتوي على سعرات حرارية أقل من الخبز الأبيض.

- خطأ، الخبز الأسمر غني بالألياف المفيدة لعملية الهضم ولمكافحة الإسهال. يمكن أن يعطي إحساساً بالشبع أكثر من الخبز الأبيض.

الخبز المحمّص أو التوست يحتوي على سعرات حرارية أقل من الخبز العادي.

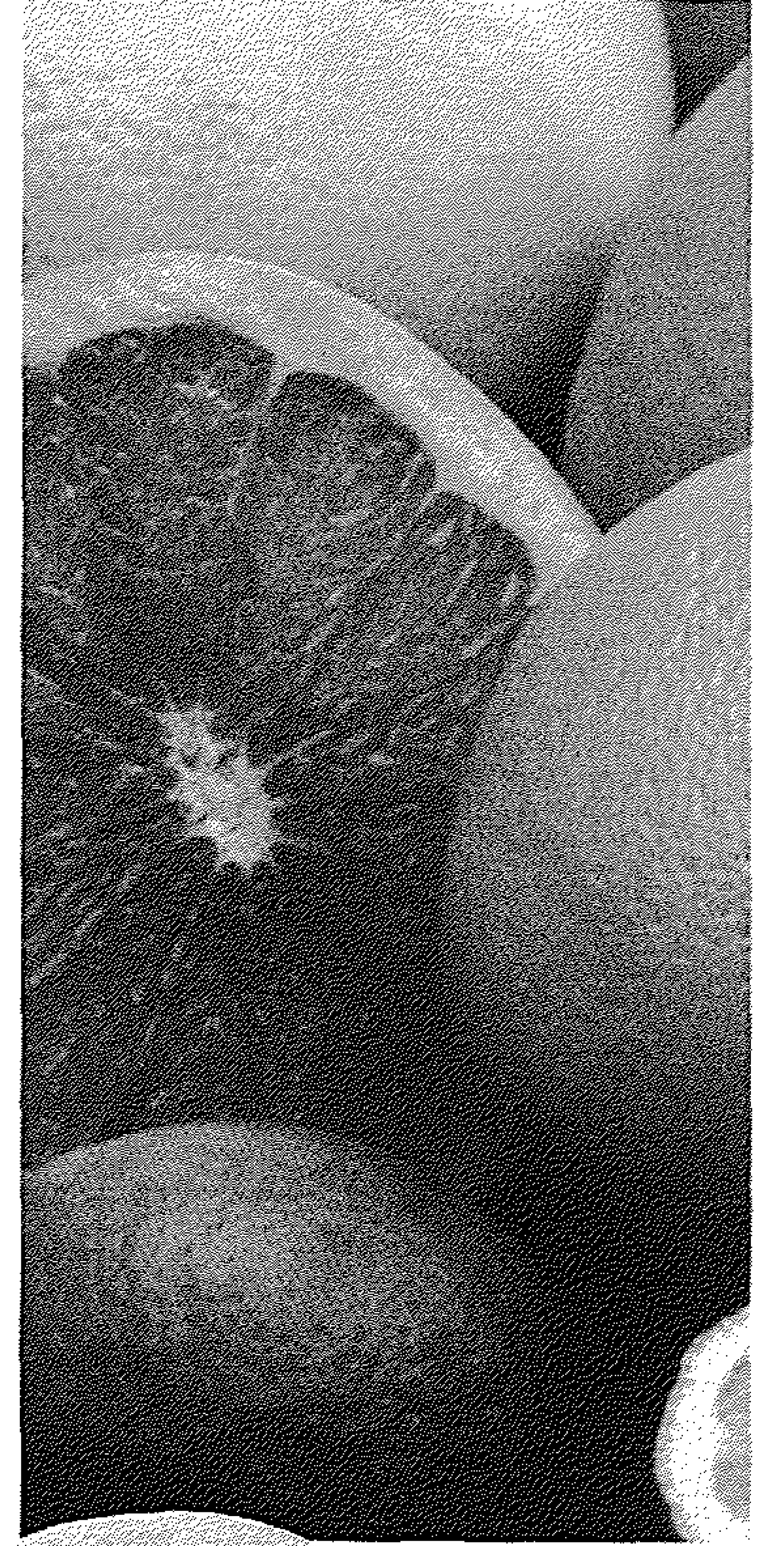
- خطأ، إن الخبز المحمّص فقد الماء فقط، لكنّ مكوناته هي نفسها مكوّنات الخبز العادي.

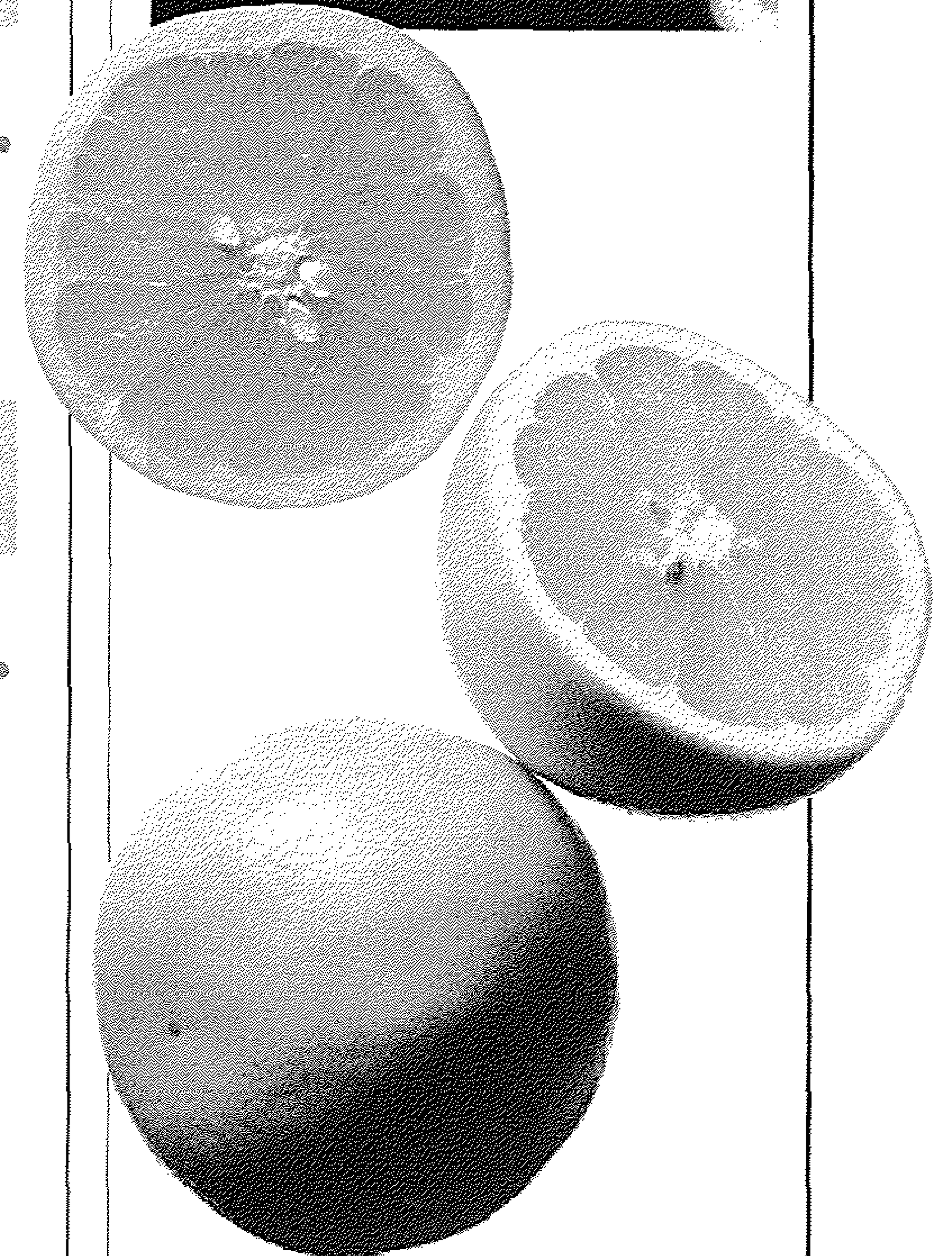
الإكثار من شرب الماء يساهم في الخسارة من الوزن.

- خطأ، إن شرب الماء ضروري لتأمين وظائف شتّى في جسم الإنسان، لكنه لا يساهم في خسارة الوزن الزائد.

إن النشويات في الخبز والأرزّ والحبوب تزيد من الوزن، على عكس البروتينات في اللحوم والدجاج والبيض.

- خطأ، إن النشويات والبروتينات تتساوى من ناحية نسبة السعرات الحرارية، كل غرام من النشويات أو البروتينات يعطي 4 سعرات حرارية، إنما تحتوي اللحوم بالإضافة إلى البروتينات، على نسبة من الدهنيات، فلحم الغنم على سبيل المثال يحتوي على سعرات حرارية أكثر من الخبز.





الحلول الأكيدة

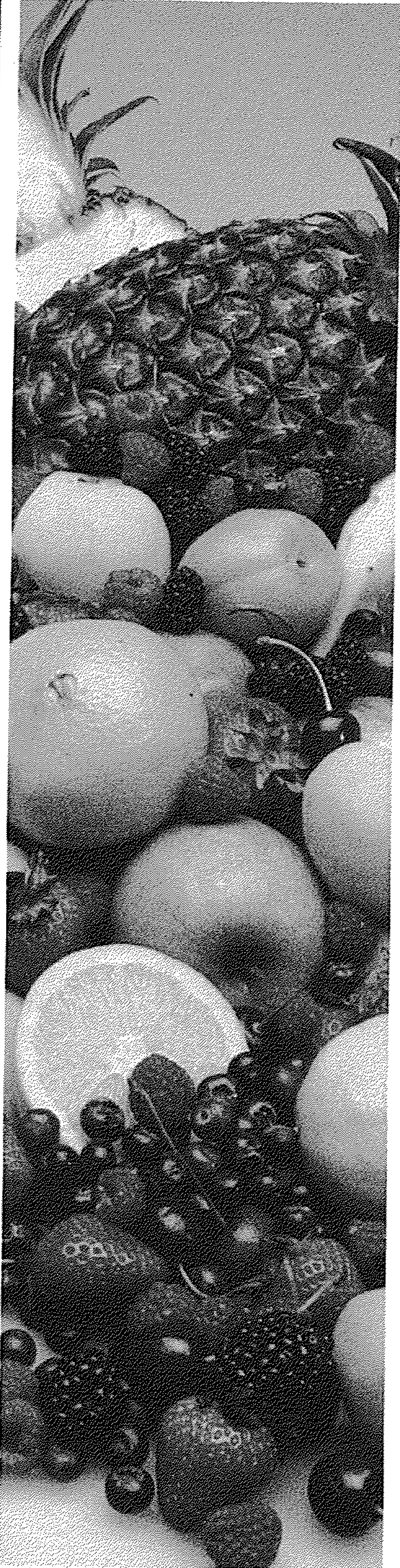
إن عملية تخفيض الوزن سهلة وبمتناول الجميع، لكن الأصعب هو المحافظة على الوزن المنخفض. وتسعون في المئة من الأشخاص الذين حاولوا ولو مرة في حياتهم تخفيض وزنهم، أخفقوا في الحفاظ على وزنهم الجديد. والسبب واحد، وهو عدم التقيّد بالتعليمات أو الإرشادات الصحيّة إلا لفترة وجيزة، فترة الحمية. تتطلب كل عملية تخفيض وزن ناجحة تغييراً جذرياً في نمط الحياة واتباع عادات غذائية صحيحة طيلة العمر. إن كنت تشكو من وزن زائد وتتساءل عن الوسيلة الأصح لضبط وزنك، أو أنت من بين الكثيرين الذين لم يفلحوا في الحفاظ على الوزن المنخفض، أنصحك بالتالي:

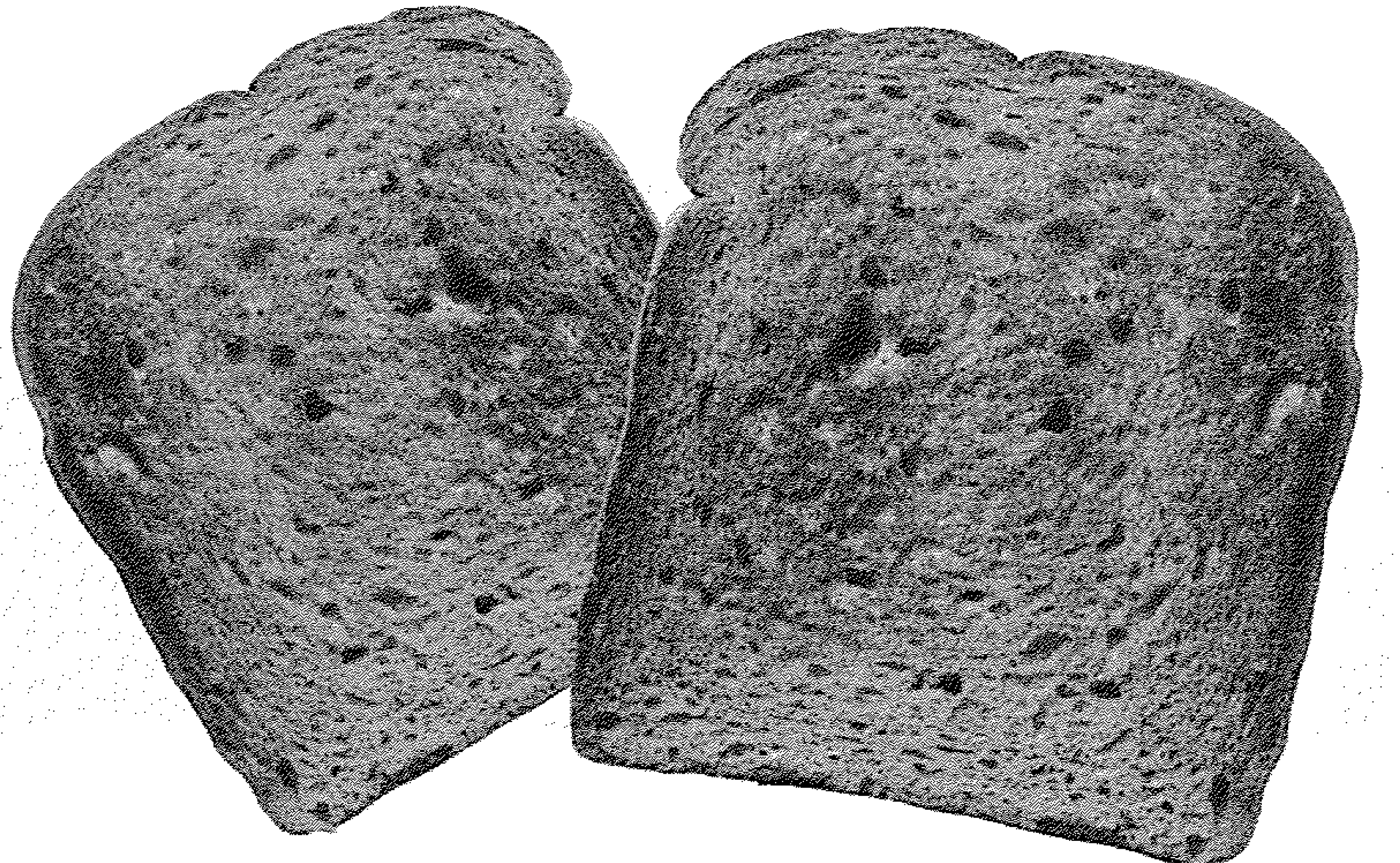
- عليك أن تكون مقتنعاً بضرورة تخفيض وزنك، وأن تقطع وعداً على نفسك للوصول إلى النجاح.

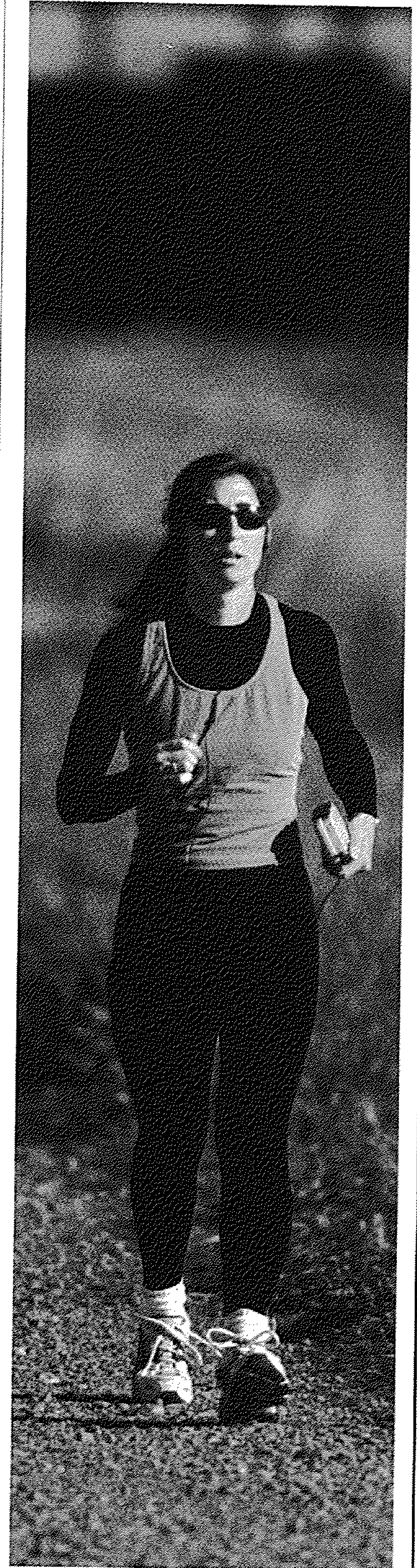
- ضع لنفسك هدفاً واقعياً يمكن الوصول إليه. يكفي أن تخفّض 10% إلى 15% من وزنك لتتحسن صحتك وتبعد عنك الأمراض. وتذكر أنه من الأفضل خسارة 10 كلغ والمحافظة عليها بدلاً من خسارة 30 كغ واكتسابها مجدّداً فيما بعد.

- كن صبوراً مع نفسك وجسدك. فعملية تخفيض الوزن الناجحة تكون عادة بطيئة، أي بمعدل 1 أو 2 كيلو غرام بالأسبوع، وكل تخفيض أكثر من ذلك يكون من الماء والعضلات في جسمك. يمكن للأشخاص الذين يشكون من سمنة مرضية أن يخسروا بين 3 و 5 كيلوغرامات بالأسبوع.

- لا تيأس.
ابتداء من الشهر الثاني أو الثالث من اتباع النظام الغذائي، يمكن أن تمرّ بفترات تتوقف فيها عملية خسارة الوزن. وهذا أمر طبيعي، شرط أن يكون النظام الذي تتبعه مدروساً وصحيّاً. تابع نظامك حتى معاودة خسارة الوزن.







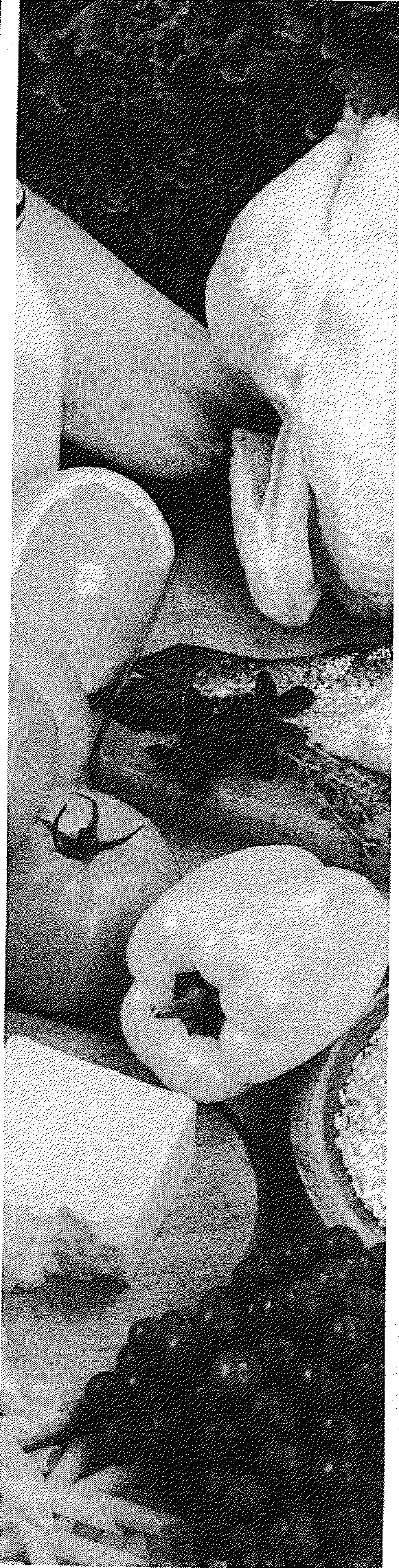
• إن الحركة جزء لا يتجزأ من النظام المنحّف. وللرياضة منافع عدة أهمها:

- المساهمة في حرق السعرات الحرارية، فتخسر من وزنك بسرعة أكثر، وتمنع من اكتسابه مجدداً.

- تزيد من حجم العضلات بالجسم مع التخلّص من الدهون الموضعية (أوراك، أرداف، بطن) فتحسن من شكل الجسم وتزيد من قدرته على الحرق إجمالاً.

- عند اختيارك رياضة معينة، فكّر بالنوع الذي يمكن أن تمارسه بشكل متواصل دون أن يسبّب الملل أو الكره. يمكن أن يكون ذلك رياضة المشي، أو الرقص، أو السباحة، أو ألعاب الكرة أو غيرها. مارس رياضتك المفضّلة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع لمدة لا تقل عن نصف ساعة كل مرّة.





كيفية التأكد من أن النظام المنحّف مناسب

إن أردت اتباع نظام غذائي منحّف بمفردك أو بعد استشارة اختصاصي تأكد من الأمور التالية:

- يجب أن يكون مناسباً لعمرك، ولوضعك الصحي، ولتكوين جسدك (الطول، الوزن، البنية)، ويأخذ بالاعتبار مأكولاتك المفضّلة.

- يجب أن يؤمن مغذيات من المجموعات الغذائية الخمسة الموجودة في الهرم الغذائي.

- إن الإحساس بالجوع يدلّ على أن النظام غير مناسب لك.

- إن خسارة الوزن السريعة والكبيرة غير مستحبّة في الأنظمة الغذائية المنحّفة.

- النظام الغذائي الناجح هو الذي يمكن أن تتبعه طيلة حياتك ولا يمنعك من متابعة حياتك الاجتماعية بصورة طبيعية. أردد دائماً لمرضاي أن النظام المنحّف ليس بعقاب، ولا يجب أن يكون كذلك، بل على العكس، كلما كانت الأطباق شهيّة والنظام مريحاً، كان ذلك أفضل.



السمنة عند الأطفال

يشكو واحد من بين خمسة أطفال من السمنة في الولايات المتحدة. وخلال العشر سنوات السابقة تضاعف عدد الأطفال البدينين في أميركا وأوروبا. وينذر الاختصاصيون بوجوب إيجاد حلول سريعة لتفادي جيل كامل يعاني من السمنة. وتشير الإحصاءات حالياً في لبنان والمنطقة إلى أننا نقترب بشكل خطير من هذه المشكلة. والفكرة السائدة بأن البدانة عند الأطفال دليل صحة وعافية لم تعد صحيحة. بل على العكس، فقد زادت نسبة الأطفال المصابين بداء السكري من النوع الثاني، الذي يطال عادة الراشدين، والسبب المباشر هو السمنة.

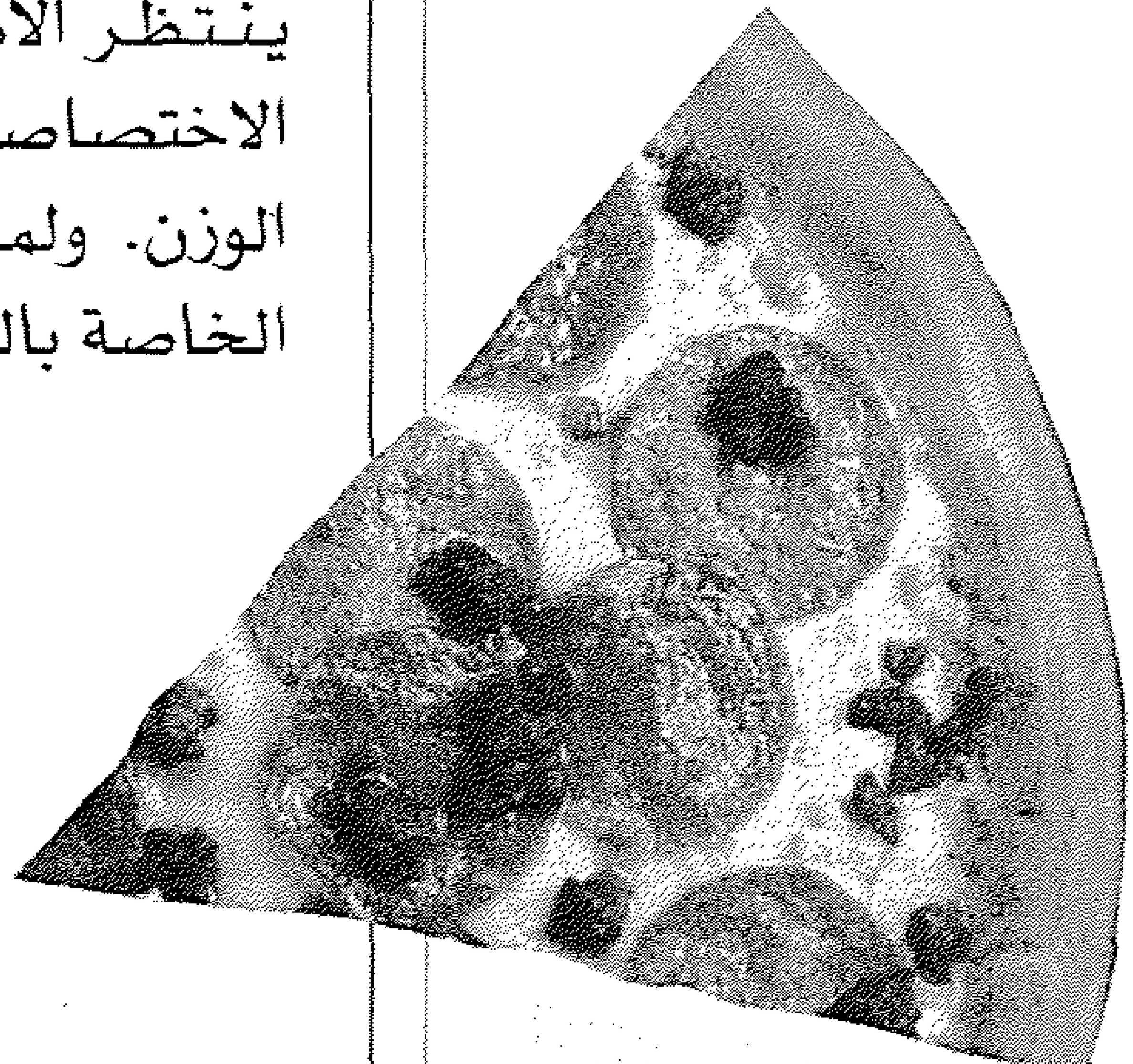


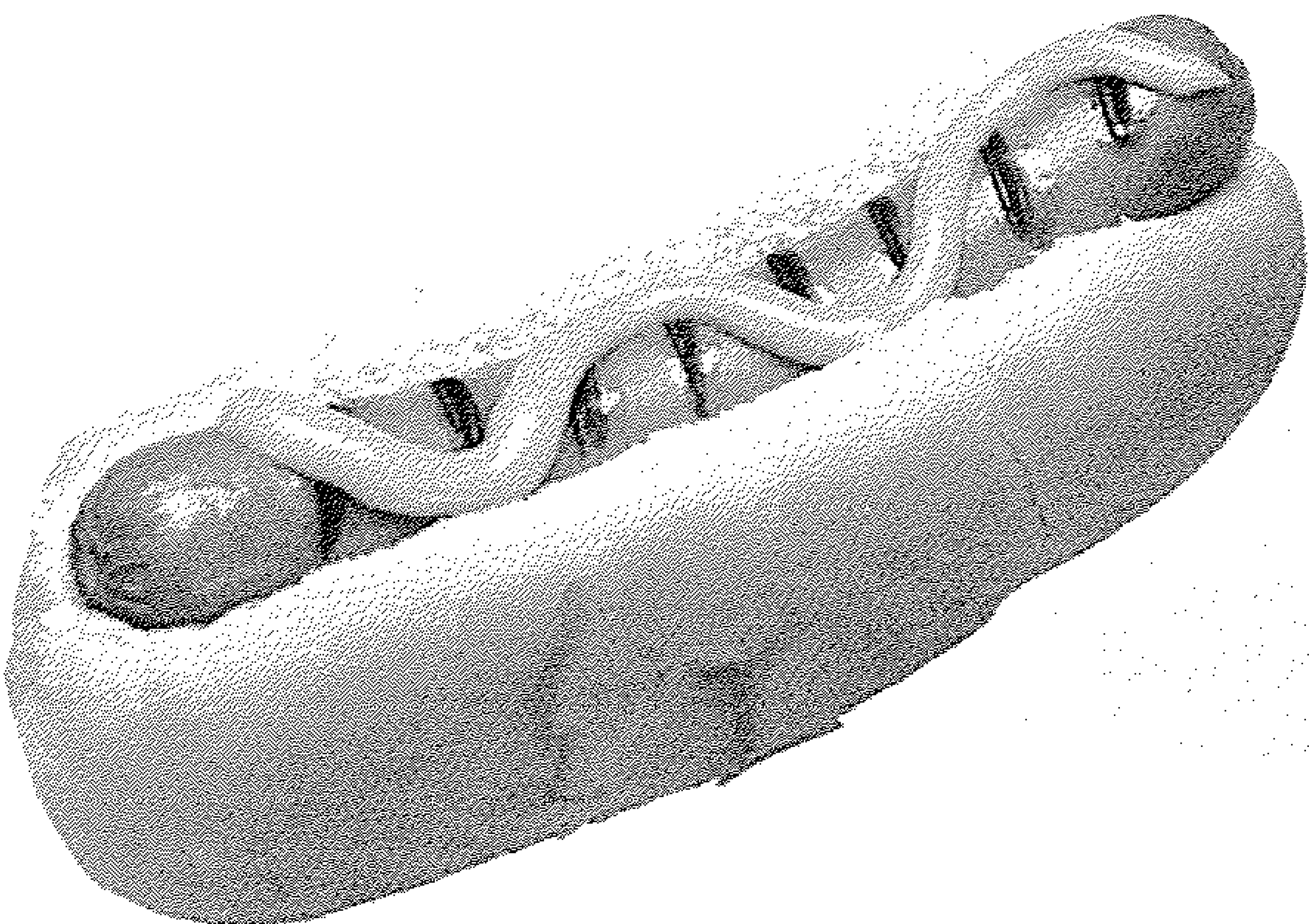
أسباب السمنة عند الأطفال

من البديهي أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في زيادة نسبة السمنة عند الأطفال، لكن البيئة التي نعيش فيها تساهم في ذلك أيضاً. فقلة الحركة من العوامل الأساسية المسبّبة للسمنة عند الأطفال، خاصة بازدياد استهلاكهم للسكاكر والحلويات والوجبات السريعة الغنيّة بالدهنيات. ولكن هنالك بعض الحالات الاستثنائية، حيث يكون سبب مشكلة الوزن الزائد خلل في عمل الغدّة الدرقية.

قياس السمنة عند الأطفال

من الطبيعي أن يكون الطفل في سنته الأولى متورد الخدّين، مع نسبة من الدهون نطلق عليها عبارة دهن الطفولة (baby fat). وخلال السنوات التالية يفقد الطفل من وزنه بينما يزداد طولاً، ليعود ويخزّن الدهون من جديد في عامه السابع تحضيراً للبلوغ. إن الحالة التي تدعو للقلق هي الطفل الذي يزيد من وزنه قبل عامه السابع. ينتظر الأهل عادة حتى يصل الطفل إلى سن البلوغ قبل أن يقرروا استشارة الاختصاصي، لكن في بعض الأحيان، يؤثر ذلك سلباً على نجاح عملية تخفيض الوزن. ولمعرفة ما إذا كان طفلك يشكو من وزن زائد يجب مراجعة الجداول الخاصة بالوزن والطول حسب عمر الطفل.







مساعدة الطفل البدين

يمنع منعاً باتاً على الأهل إخضاع أطفالهم لأنظمة منحّفة من دون استشارة طبية. خلال مرحلة النمو من الضروري تأمين جميع أنواع المغذّيات، لذلك فإن عملية تخفيض الوزن تكون عادة مدروسة وبعيدة عن العشوائية.

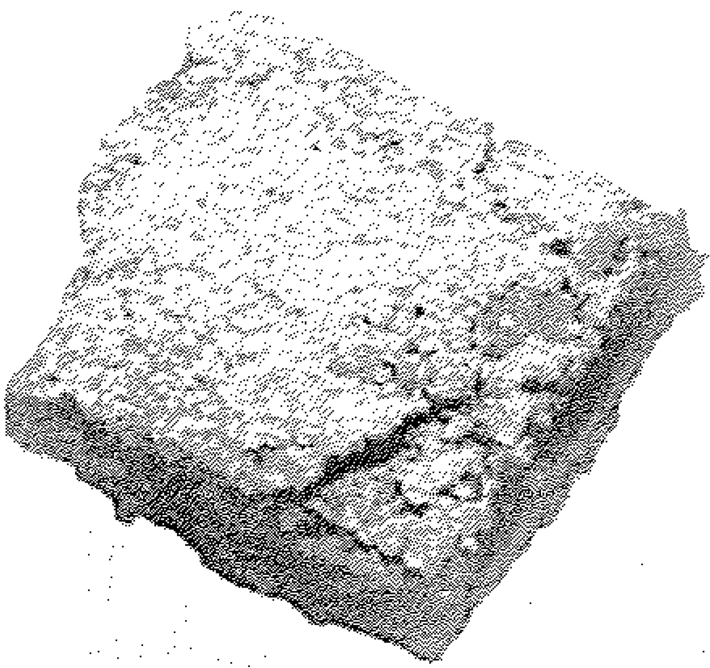
- أولاً: يجب أن يكون الطفل مقتنعاً بضرورة التخلّص من الكيلوغرامات الزائدة التي يعاني منها. ولا ينفع إجباره على المعاينة لاتباع نظام غذائي قد يرفضه.

- ثانياً: يكفي في معظم الأحيان مساعدة الطفل في المحافظة على وزنه خلال نموّه، فالزيادة في الطول مع ضبط الوزن كفيلة لوحدها بتأمين خسارة الدهون من الجسم.

- ثالثاً: من الضروري على الأهل، والأخوة، والأم، أن يتوقفوا عن توبيخ الطفل أو المراهق في حال ابتعد قليلاً عن النظام.

- رابعاً: على الطفل أن يتناول ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين صغيرتين إذا رغب في ذلك، مع التأكد أنه يشبع خلال الوجبة. يمكن أن نحدّد كمية السكاكر، والشوكولا، والحلويات، والمشروبات الغازية خلال الأسبوع، على أن تتقيّد العائلة بأجمعها بهذا النظام. إذ لا يمكن أن تمنع عنه البطاطا المقلية مثلاً، بينما يتناولها إخوته أمامه.

- خامساً: شجّع طفلك على الرياضة باصطحابه بنزهات مشياً على الأقدام، أو على الدراجة. لا تجبره على ممارسة رياضة يكرهها، بل على العكس ساعده في اختيار ما يحبّه: كاللعب مع أصدقائه، وتعلّم الرقص، الخ...









في نهاية هذا الفصل إليك الإرشادات التي أتبعها شخصياً مع أفراد عائلتي:

- أبعد الدهنيّات عن غذائك قدر المستطاع، عن طريق تخفيف المقالي وحتى الامتناع عنها، والاتكال على الشيّ أو الطهي على البخار. كل الأطباق مسموحة شرط أن لا نقلي، وأن نبتعد عن السَّمْنة، وأن نستعمل اللحوم الخالية من الدهون.

- حاول أن لا تخزّن المغريات من شوكولا، وبسكويت، وتشيبس في منزلك. استبدلها بسلطة الفاكهة أو الفاكهة المجفّفة، والمهلبية (من الحليب الخالي من الدسم)، والبوظة المحضرة في المنزل، والذرة المفرقعة (البوشار)...

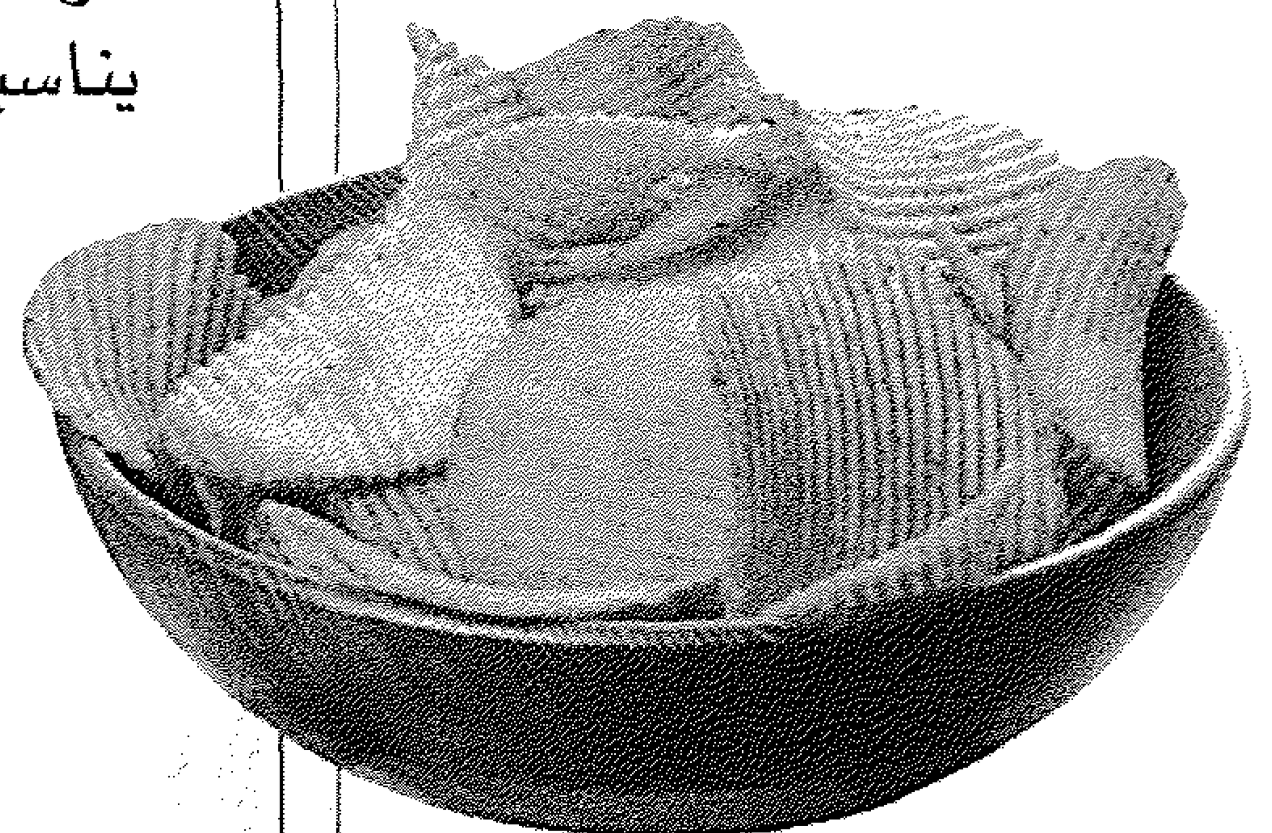
- خفّف من الوقت الذي تمضيه دون حركة أنت وعائلتك كالجلوس أمام شاشة التلفزيون أكثر من ساعتين على التوالي، واستعض عنه بنزهة خارج المنزل. على كل حال تخلّص من عادة الأكل أمام التلفزيون.

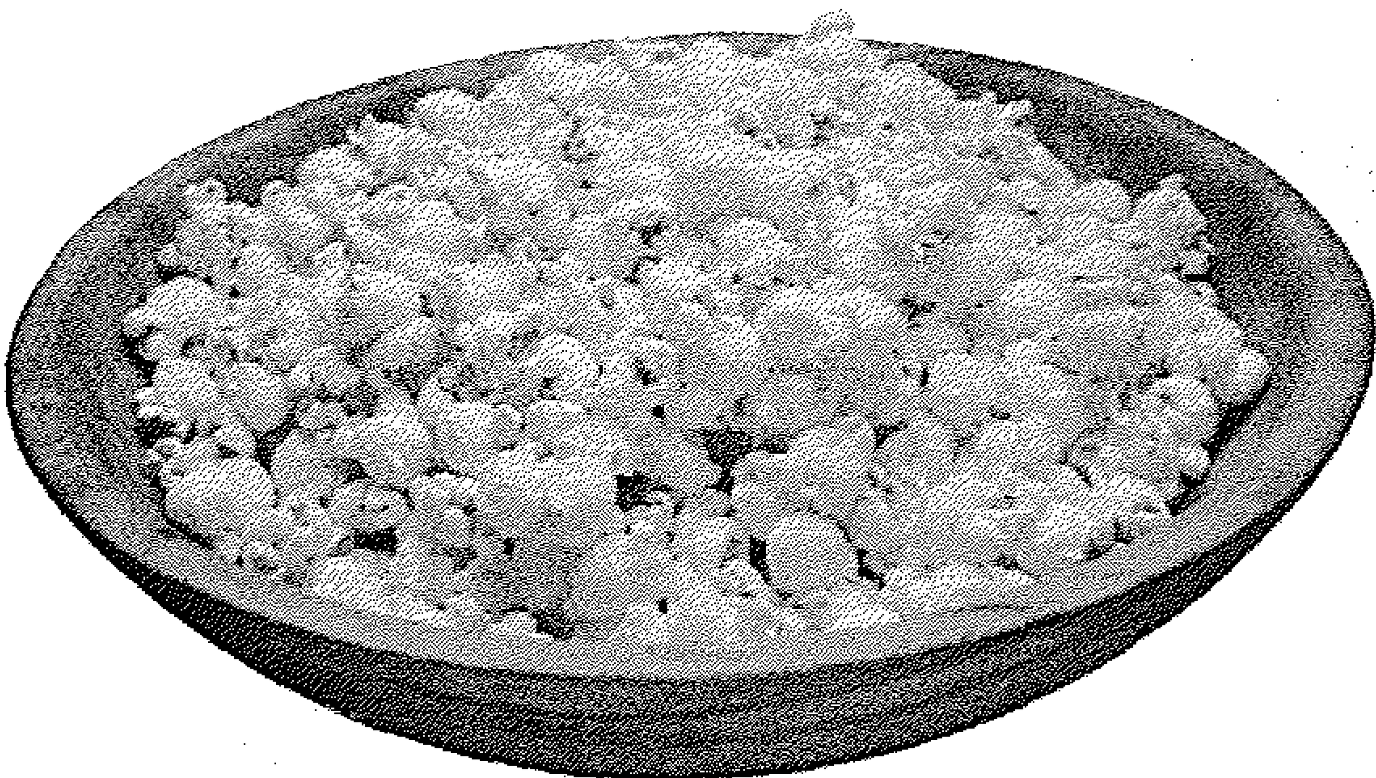
- احرص على تناول ثلاث وجبات في اليوم، لأنه في حال امتنعت عن وجبة الفطور والغذاء تصل إلى العشاء متضوراً من الجوع، وتنكبّ على الأكل لدرجة التخمة. إن كنت خارج المنزل على وجبة الفطور والغداء، احمل معك «زوّادة» من الفاكهة والخضر والخبز والجبن واللبن على سبيل المثال.

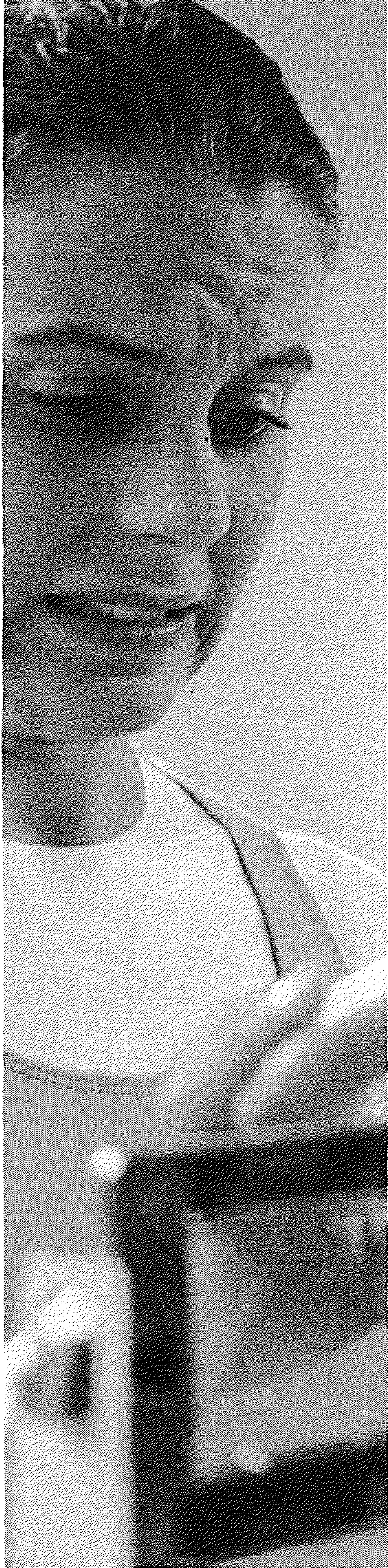
- تناول الكثير من الخضر والفاكهة الطازجة لأنها غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنية، كما تؤمن للجسم كمية كبيرة من الألياف الغذائية.

- حاول أن تستبدل الخبز الأبيض بالأسمر، وأكثر من استهلاك البرغل، والبقوليات كالعدس والحمص، لغناها بالألياف التي تزيد من الإحساس بالشبع.

- أخيراً كما سبق ورددت مراراً خلال برنامجي التلفزيوني، لا يوجد نظام غذائي موحَّد للجميع، عليك أن تجد، بمساعدة الاختصاصي إذا لزم الأمر، النظام الذي يناسبك شخصياً، وأن تتبعه طوال حياتك.







الاضطرابات الغذائية

تواجه الفتاة المراهقة في عصرنا الحديث ضغطاً نفسياً متواصلاً من قبل الإعلان الذي يصوّر النحافة كعامل أساسي للجمال والنجاح. نتيجة لذلك، أكثرية الشابات يحاولن بطريقة أو بأخرى الخسارة من وزنهن بغض النظر إن كنّ بحاجة لذلك أم لا.

يعتقد الباحثون أن هذه المشكلة التي تطال حوالي مليون مراهق عالمياً والتي لها أبعاد نفسية أيضاً، تتطلب علاجاً طويلاً يشمل خاصة عامل التوعية والتثقيف الغذائي. فيما يلي شرح مفصل عن الاضطرابين الخطيرين اللذين يحولان حياة المراهق إلى جحيم.

القهم/الاقهاء العصبي (anorexia nervosa)



سميرة شابة نشيطة ناجحة في دروسها، تمارس الرياضة يومياً وتحافظ على رشاقتها. تبلغ 18 سنة من العمر، وزنها 42 كيلوغراماً وطولها 160 سنتيمتراً، لكن سميرة تعتقد أنها تشكو من وزن زائد وتحاول بشتى الطرق الخسارة من وزنها. إن سميرة تشكو من إقهاء عصبي (anorexia nervosa) وهو اضطراب نفسي يجعلها ترفض الطعام خوفاً من الزيادة في الوزن. يصيب هذا المرض عادة الشابات المراهقات بعد بلوغهن، إذ تبيّن أن التغييرات الجسدية عند الفتيات، لاسيما اكتساب بعض الوزن في منطقة الأرداف والحوض تحضيراً لمرحلة البلوغ، أمر قد ترفضه الفتاة فتعمد إلى الإضراب عن الأكل كي لا تكتسب الوزن. إن لهذا الاضطراب أبعاداً نفسية كبيرة لن نتطرق لها في سياق حديثنا، لهذا السبب إن علاج الشخص المصاب به يكون عن طريق فريق متكامل الاختصاصات ويضم: طبيب صحة، اختصاصياً بعلم النفس واختصاصي تغذية. تدّعي الفتاة عادة أن ليس لها شهيّة للطعام وإنها بصحة جيدة بينما تكون فعلياً تتضوّر من الجوع وعلى وشك الانهيار من شدة التعب والإرهاق.



إن كنت والد أو والدة لشابة مراهقة، شديدة النحول، ترفض الطعام باستمرار أو تدّعي إنها تناولت وجبتها خارج المنزل، تعتقد نفسها سمينة، تشكو من اضطرابات في الدورة الشهرية أو حتى توقفت عندها العادة الشهرية، فعليك أن تقنعها بضرورة المعالجة فوراً.

إن عواقب القهم أو الاقهاء العصبي خطيرة لدرجة إنها يمكن أن تؤدي للوفاة.

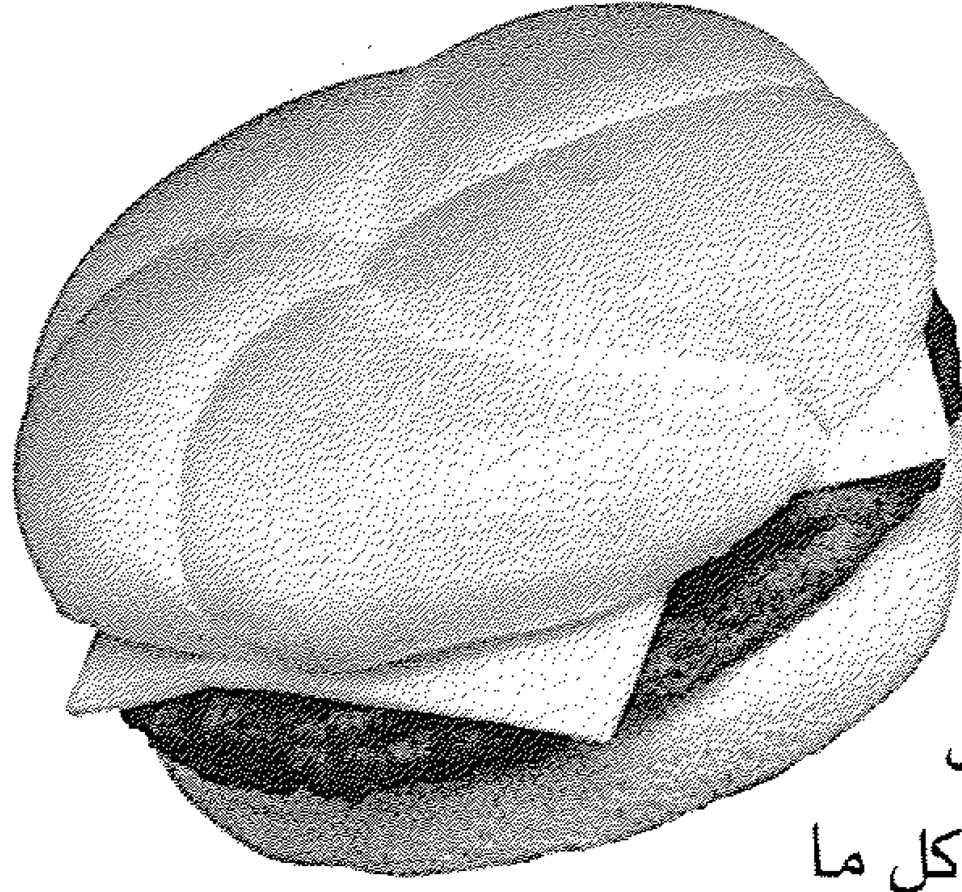
يتضمن العلاج الغذائي المبادىء التالية:

- زيادة كمية الطعام بشكل تدريجي وبطيء
- إعطاء جرعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية تؤمن نسبة الحصص الموصى بها يومياً (RDA)
- تأمين وجبات صغيرة عدة مرات باليوم، لتفادي مشكلة الشبع على الوجبة الواحدة.
- عدم قياس الوزن، بل تقديم التشجيع كلما زادت كمية الطعام المستهلكة.
- اللجوء إلى المصل في المستشفى في حالات سوء التغذية القصوى.





الشره (bulimia)

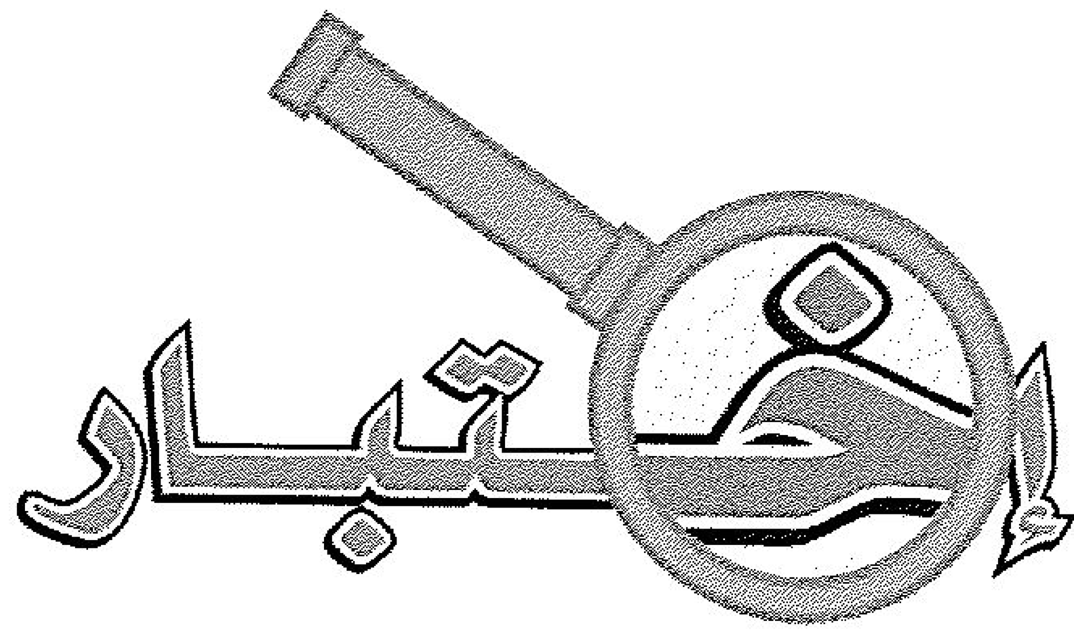


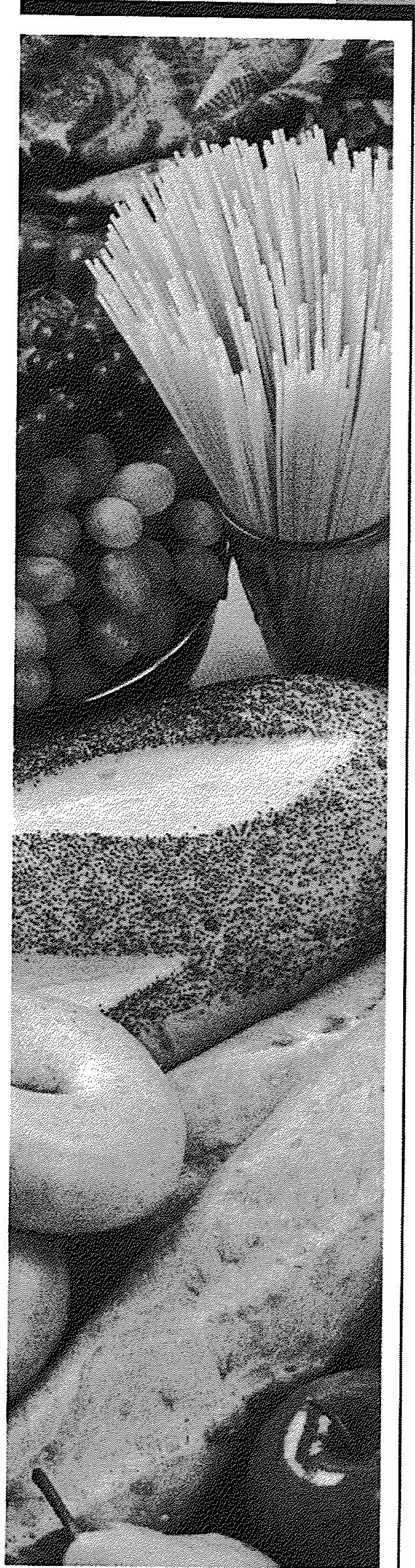
ندى شابة ذكية في العشرين من عمرها، تتمتع بوزن طبيعي إنما تفكر دائماً بالطعام. فقد مرت خلال سنين المراهقة بفترات اكتسبت فيها كثيراً من الوزن وفترات أخرى كانت تخسر فيها من وزنها. أما الآن فهي من وقت لآخر، تنكب على الطعام فتتناول بشراهة كميات هائلة منه ثم تعمد إلى الاستفراغ لتتخلص من كل ما استهلكته كي لا يزيد من وزنها.

إن هذه العوارض تدل أن ندى مصابة باضطراب الشره (bulimia) الذي يطال عدداً أكبر من الشابات مقارنة باضطراب القهم (anorexia). يمكن لبعض الشباب أيضاً أن يصابوا به. المشكلة مع هذا الاضطراب أنه يصعب تشخيصه، فالفتاة المصابة تبدو طبيعية ووزنها مناسب وإن لم تعترف بما تعانيه لن يلاحظ الأهل عوارض الداء، لأن الشخص يعمد عادة إلى الشراهة سراً بعيداً عن الأنظار. تأتي العوارض تحديداً بعد فترة الحرمان التي مرت بها.

إن عواقب الشراهة والاستفراغ وخيمة على صحة الإنسان، فالاستفراغ يمكن أن يسبب التهابات عدة في البلعوم والحنجرة واللثة مع تسوس وتآكل في الأسنان. إضافة إلى أنه يخسر الجسم الأملاح المعدنية الضرورية لعمل القلب. كما يمكن أن تسبب التمزق في المريء والمعدة. يعاني الشخص أيضاً بعد عارض الاستفراغ من احمرار شديد في العينين وكدمات على اليدين من حدة المحاولة. بعض الأشخاص يستعملون كذلك أدوية خطيرة تسهّل المعدة أو تدفع للاستفراغ.

إن علاج أشخاص مثل ندى يتطلب أيضاً مساعدة اختصاصي في علم النفس بالإضافة إلى اختصاصي التغذية، إن الشابة التي تعاني من الشره تدرك عادة خطورة أفعالها لكنها تشكو من اكتئاب يجعلها تفقد السيطرة على إرادتها. في كثير من الحالات يرفض المريض اللجوء لعلاج نفسي، وعلى اختصاصي التغذية أن يحاول قدر المستطاع المساعدة عن طريق الحوار. إن مهمة اختصاصي التغذية تكمن تحديداً في تثقيف المريض والأهل وتعليمهم مبادىء التغذية السليمة التي من خلالها يمكن أن تخسر من وزنك دون الإحساس بالجوع أو الحرمان.

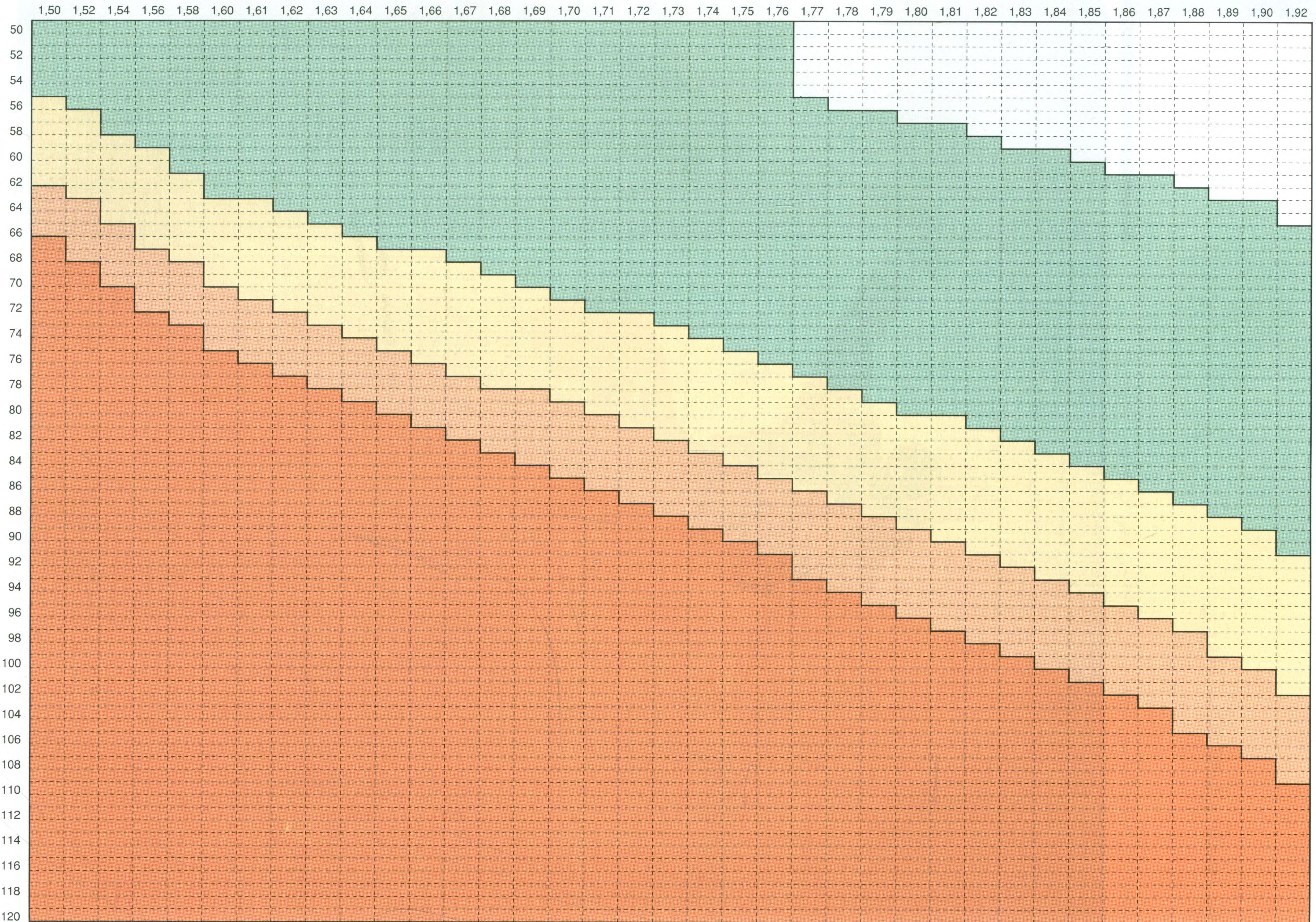




ما هو مؤشر السمنة لديك؟

يوفر لك الرسم البياني في الصفحة المقابلة طريقة لمعرفة مؤشر السمنة لديك. يكفي أن تحدد النقطة المقابلة لوزنك وطولك لمعرفة اللون الذي تقع حالتك فيه، وقراءة النتيجة على الجدول أدناه.

وزنك قليل، عليك أن تعمد إلى زيادته	
وزنك مناسب. إن كنت تشكو من دهون موضعية، عليك أن تمارس الرياضة للتخلص منها	
أنت تشكو من زيادة بسيطة في الوزن، عليك أن تنظم غذاءك وتمارس رياضة ما	
أنت تشكو من وزن زائد، عليك أن تخسر 5 أو 10 كيلوغرامات لتبعد عنك المشاكل الصحيّة	
أنت تشكو من سمنة، عليك استشارة اختصاصي ليساعدك في خسارة وزنك والمحافظة على هذه الخسارة	



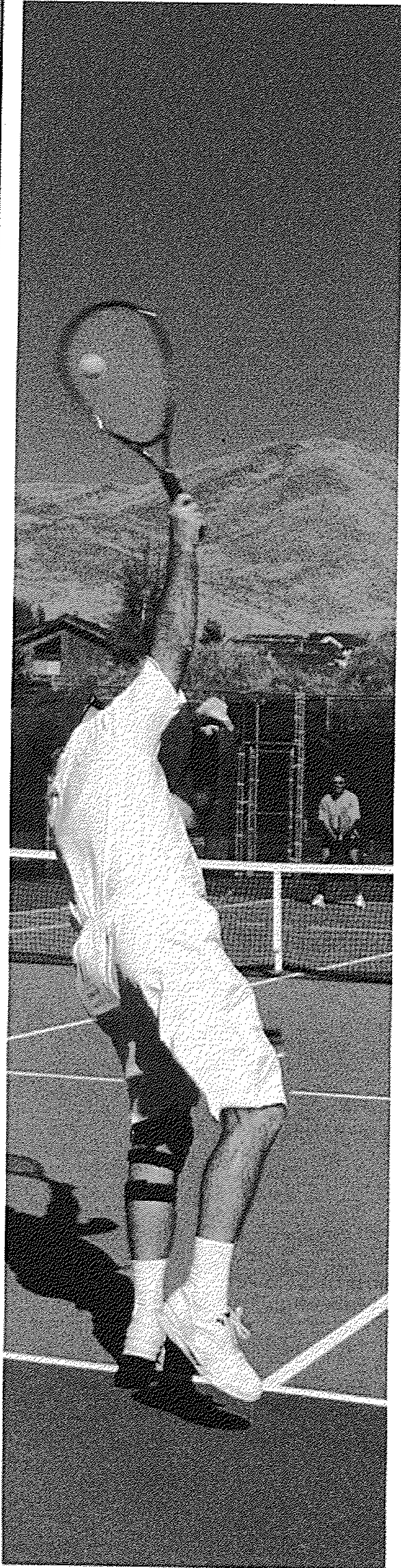
الطـول
1,50
1,52
1,54
1,56
1,58
1,60
1,61
1,62
1,63
1,64
1,65
1,66
1,67
1,68
1,69
1,70
1,71
1,72
1,73
1,74
1,75
1,76
1,77
1,78
1,79
1,80
1,81
1,82
1,83
1,84
1,85
1,86
1,87
1,88
1,89
1,90
1,92
الــوزن
50
52
54
56
58
60
62
64
66
68
70
72
74
76
78
80
82
84
86
88
90
92
94
96
98
100
102
104
106
108
110
112
114
116
118
120



الريـاضة وتخفيف الوزن

«أنا مستعد لأن أمتنع كلياً عن الطعام لكن لا تطلبي مني أن أمارس الرياضة». لقد سمعت هذه العبارة أكثر من مرة خلال معايناتي، وكنت أؤكد دائما أن الرياضة نصف العلاج بالنسبة للخسارة من الوزن ولأمراض كثيرة مثل ضغط الدم المرتفع، الدهنيات المرتفعة في الدم، السكري، ومرض ترقق العظم. أردّد دائما إنه ليس على الرياضة أن تكون عقاباً، لأنك لست مضطراً أن تتعب وتجهد نفسك لتحصل على نتيجة ايجابية.

إن الثبات في ممارسة الرياضة أهم من حدة التمارين. يكفي أن نتمرن نصف ساعة يوميا، يمكن أن تكون عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم، في معظم أيام الأسبوع.
إنسَ اذاً أن الرياضة عمل مضنٍ، وفكّر الآن كيف يمكن أن تبدأ.



الرياضة المناسبة لك:

هنالك ثلاثة أنواع من الرياضة :

1 - الرياضة التي تحرّك العضلات الكبيرة في الجسم بسرعة ولمدة معيّنة والتي تزيد من سرعة تنفسك وتشمل:
- المشي السريع
- العدو والركض
- ركوب الدراجة
- السباحة
- الرقص
- التزلج
- ألعاب المضرب (racket sports)
- ألعاب الكرة

2 - رفع الأثقال / الأوزان لتمرين العضلات

3 - تمارين الليونة والتمديد (stretching / flexibility) لإراحة العضل بعد الجهد

علينا من الناحية المثالية أن نمارس قليلاً من الأنواع الثلاثة من الرياضة.



خسارة الدهون

إن كنت تريد أن تخسر من وزنك عليك أن تمارس رياضة خفيفة لمدة طويلة من الوقت. إن الجهد القوي يجعلك تخسر سعرات حرارية كثيرة خلال وقت قصير. لكنها تحرق فقط النشويات في جسدك وليس الدهنيات. إنما كلما تحركت أكثر من ساعة من الوقت، انخفض مخزون النشويات وحرقت مخزون الدهنيات في الجسم.

لذلك عليك أن تمارس رياضة مريحة يمكن أن تستمر بها لمدة طويلة. لمزيد من الافادة عليك أن:

- تمارس الرياضة خمسة أيام في الأسبوع.
- تمارس رياضة سهلة عليك لتستطيع أن تقوم بها لمدة نصف ساعة على الأقل.
- تزيد مدة التمرين تدريجياً حتى تتمكن من القيام بحركة متواصلة لمدة ساعة.
- للحصول على نتيجة أفضل، على التمرين أن يزيد من سرعة نبضك (دقات القلب) وأن تصل تدريجياً الى السرعة المناسبة لعمرك التي تجعلك تخسر الشحوم من وزنك.

الجهد المناسب لخسارة الدهون

لمعرفة إن كنت تمارس الرياضة ضمن الجهد المطلوب لعمرك، عليك أن تعدّ نبضات قلبك على المعصم أو الرقبة خلال 15 ثانية، ثم اضرب الرقم بأربعة لتحصل على الجواب بالدقيقة الواحدة وقارنه بالجدول التالي:

العمر	عدد النبضات بالدقيقة
20 - 30 سنة	146 - 98
31 - 40 سنة	138 - 93
41 - 50 سنة	131 - 88
51 - 60 سنة	123 - 83
61 سنة وما فوق	116 - 78



عندما تبدأ بالرياضة حاول تدريجياً أن تصل إلى النسبة الأقل المناسبة لعمرك، إلى أن تبلغ بعد بضعة أسابيع النسبة الأعلى المناسبة لعمرك.

تمرين العضلات

كل عشر سنين بين عمر الثلاثين والسبعين تخسر 5% من حجم العضل. يمكن أن تخفف من ذلك باتباعك رفع الأوزان الخفيفة. ابدأ بكيلوغرام واحد وتمرّن عشر مرات متتالية:

- إن كان ذلك سهلاً عليك اختر وزناً إضافيا.
- إن كان ذلك صعباً عليك، اختر وزناً أقل .

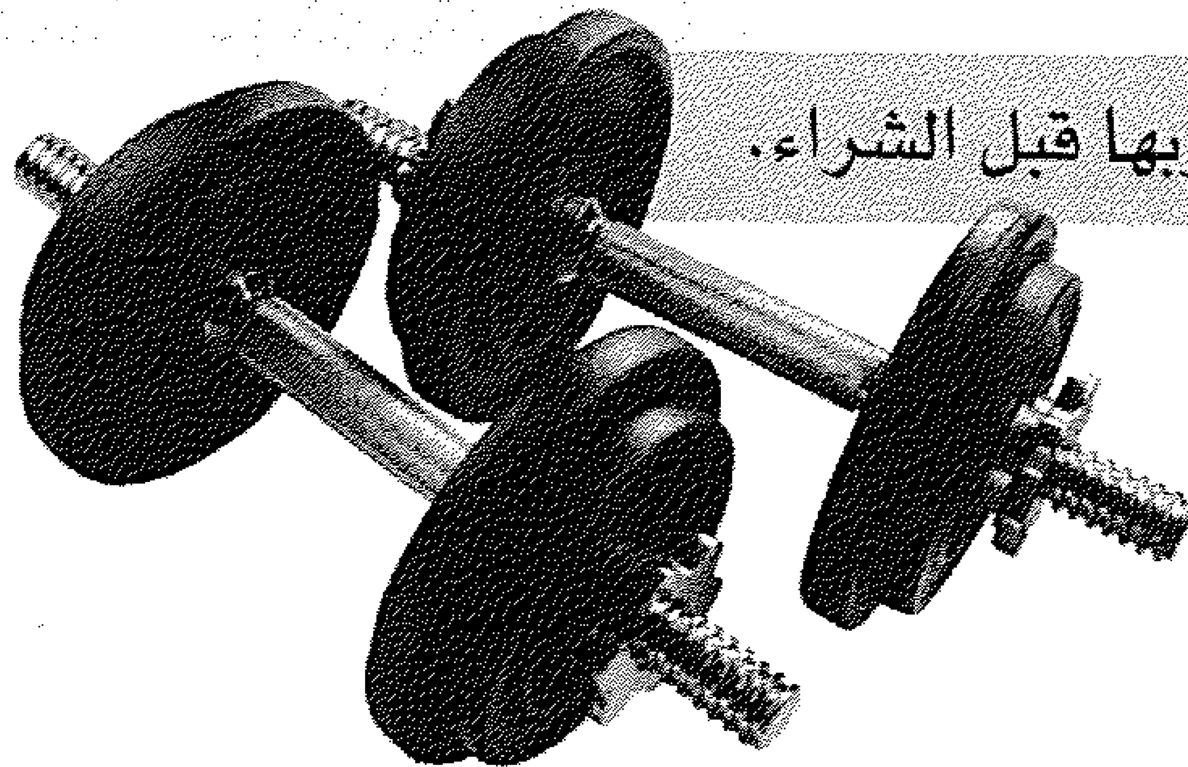
تذكر أن تمرّن كل عضلات جسمك : الذراعين، الرجلين، المعدة، الكتفين، الصدر، الظهر. ومن الأفضل اتباع الطرق الصحيحة للتمرين كي لا تؤذي نفسك.

تمارين الليونة

تذكر أن تمدد عضلات رجليك، ذراعيك وظهرك بعد المشي، والركض أو أي تمارين أخرى.

أخيراً، لكي تستمر في ممارستك للرياضة، أنصحك أن تختار النوع الذي تحبه. وإن كنت تكره كل أنواع الرياضة، لا بدّ أن تحب التنزه مع الأصدقاء، فليكن ذلك رياضتك اليومية، مع صديقك/ جارك، وشريك حياتك وحتى أولادك. أؤكد لك أنك ستشعر براحة نفسية كبيرة، تزيل عنك كل ضغوطات اليوم.

إن أردت ابتياع آلة رياضة للمنزل جرّبها قبل الشراء.

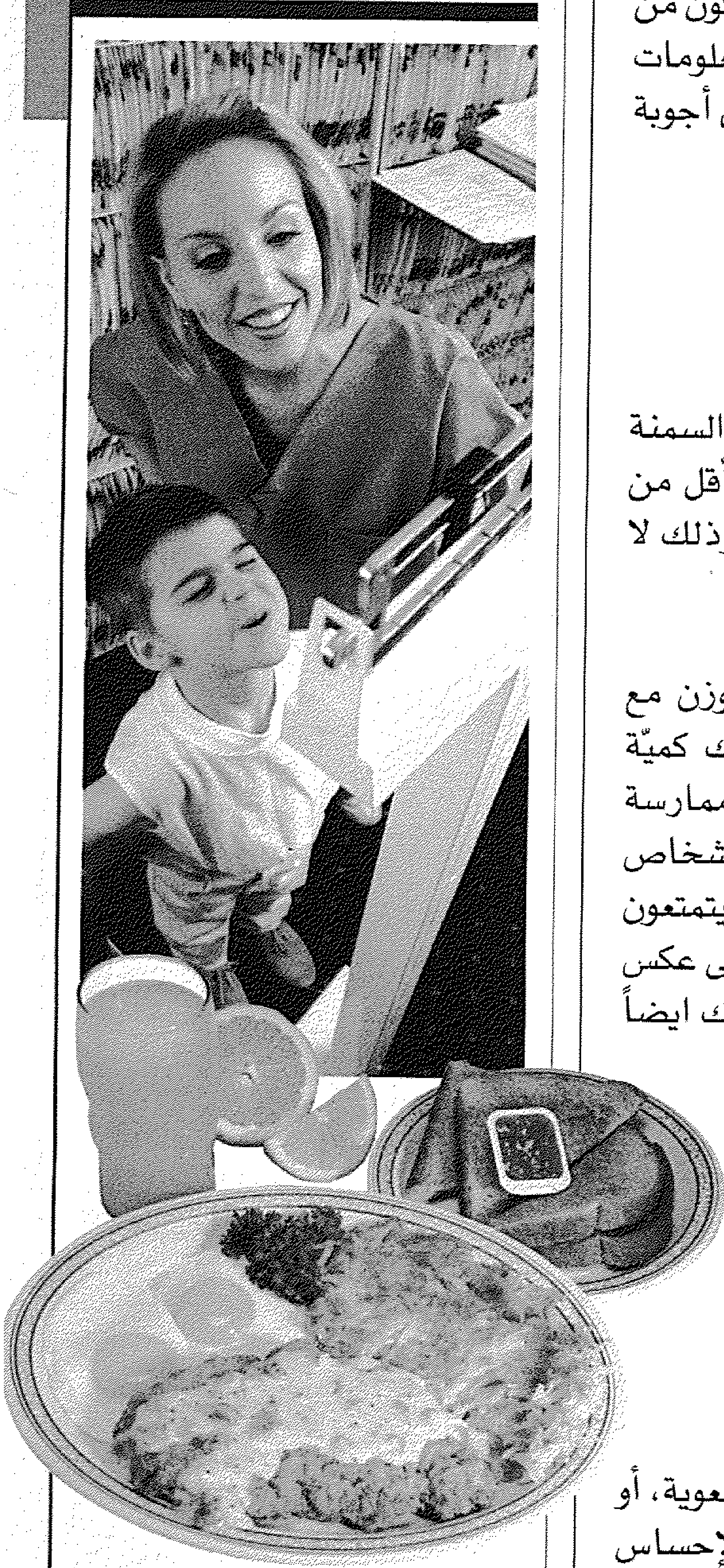




الفصل الثالث

مشكلة نقص الوزن

مشكلة نقص الوزن



كثيراً ما تعانون من مشكلة وزن ناقص عن المطلوب، وقد اتصلتم مراراً تشتكون من وفرة برامج التغذية التلفزيونية التي تناولت موضوع الوزن الزائد وقلّة المعلومات لمساعدة الأشخاص على زيادة وزنهم. أتمنى أن تجدوا من خلال هذا الفصل أجوبة وحلولاً لكل تساؤلاتكم عن هذا الموضوع.

تعريف الوزن الناقص أو القليل

أسهل طريقة لتعرف إن كنت تشكو من وزن قليل هي مراجعة جدول مؤشر السمنة BMI (راجع الجدول في الصفحة 155)، فإن كان دون 19 يكون وزنك أقل من الطبيعي. حوالي التسعة بالمئة من الناس عامة يشكون من قلة في الوزن. وذلك لا يشكل خطراً على الصحة إلا إذا ترافق مع سوء في التغذية.

أطمئن كل الأهل والأشخاص الذين يعانون من مشكلة النقص في الوزن مع أولادهم أو أنفسهم انه إذا كان الفرد يتمتع بشهيّة جيّدة للطعام ويستهلك كميّة كافية ومتنوعة من الغذاء فليس من داعٍ للقلق. تبقى النصيحة الأهم هي ممارسة الرياضة لزيادة حجم العضل وتحسينٍ اللياقة البدنية. نشير إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون كميّات كبيرة من الغذاء دون أن يؤثر ذلك على وزنهم، يتمتعون بقدرة كبيرة على حرق الطاقة، ويكون ذلك ضمن تكويناتهم البيولوجية، على عكس الأشخاص الذين يزيد وزنهم إثر تناول كميّات محدودة من الغذاء، ويعود ذلك ايضاً إلى عدم قدرة أجسادهم على حرق الطاقة كما يجب.

أسباب قلّة الوزن

- عدم الشهية للطعام من دون سبب معيّن
- مشاكل نفسية تؤثر على الشهية للطعام
- عادات غذائية مكتسبة خلال الطفولة (كره لبعض المأكولات)
- مشاكل مَرَضية تؤثر على الشهية كالسرطان، مرض السيدا، اضطرابات معوية، أو علاج هذه الأمراض التي من إحدى عوارضها الجانبية انعدام الشهية والإحساس بالغثيان لمجرد التفكير بالطعام.
- الإدمان على التدخين أو على الكحول الذي بالإضافة إلى السموم التي يدخلها إلى الجسم يفاقم من مشكلة الوزن القليل وانعدام الشهية للطعام.



بعض الاقتراحات لزيادة الوزن تدريجياً

بعد تجربتي في العيادة الغذائية العلاجية، تبيّن لي أن الأشخاص يجدون صعوبة أكبر في زيادة وزنهم مقارنة بالذين يحاولون تخفيض وزنهم.

أعطي دائماً مثلاً عن تلك الشقيقتين اللتين استشارتاني واحدة لإنقاص وزنها والأخرى لزيادته، وقد نجحت الأولى خلال شهر في خسارة أربعة كيلوغرامات من وزنها، بينما استطاعت الأخرى بعد كثير من الجهد زيادة كيلوغرام واحد فقط.

من الضروري أن نذكر أن على الشخص النحيل الذي يشكو من قلّة شهيّة للطعام أن يستشير اختصاصياً ليتأكد من انه لا يشكو من نقص في المغذيات الأساسية وذلك عن طريق تحاليل مخبرية مختلفة.

إحدى الشروط لإنجاح عملية زيادة الوزن، هي أن نجد السبب ونعمل على حله. أما الشرط الثاني فهو أن تكون هذه الزيادة تدريجية وإلا باءت بالفشل. لأننا نتوقع من الشخص النحيل أن يحسّ بالشبع بكمية قليلة من الطعام وأن ينزعج من ذلك.

الأدوية والمستحضرات التي تزيد من الشهية للطعام

من مساوئ الأدوية الكيمائية التي تزيد من الشهية أن مفعولها يقتصر على فترة العلاج، وانه بمجرد التوقف عن تناولها تغيب الشهيّة مجدداً.

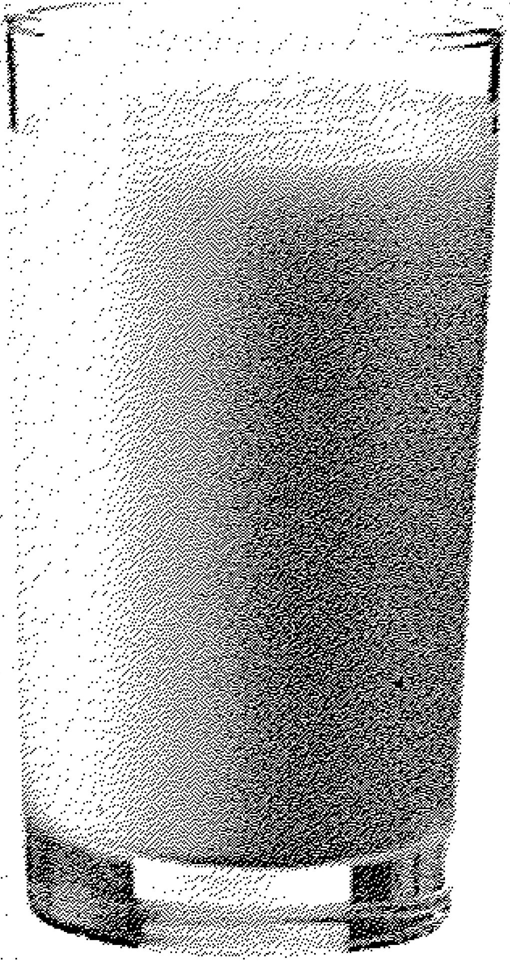
أما بالنسبة للجرعة الإضافية من الفيتامين فهي ضرورية في بعض الحالات لتعوّض عن النقص بالمغذيات الناتج عن قلّة استهلاك الطعام، لكنها لا تزيد الشهيّة للطعام كما يعتقد البعض.

أخيراً، أنصح كل من يعمل على زيادة وزنه وشهيته للطعام أن يتناول جرعة إضافية من معادن الماغنيزيوم والزنك، ضمن الجرعة الموصى بها يومياً (RDA)، والأفضل أن يكون ذلك ضمن جرعة واحدة مع مجموعة الفيتامين B.

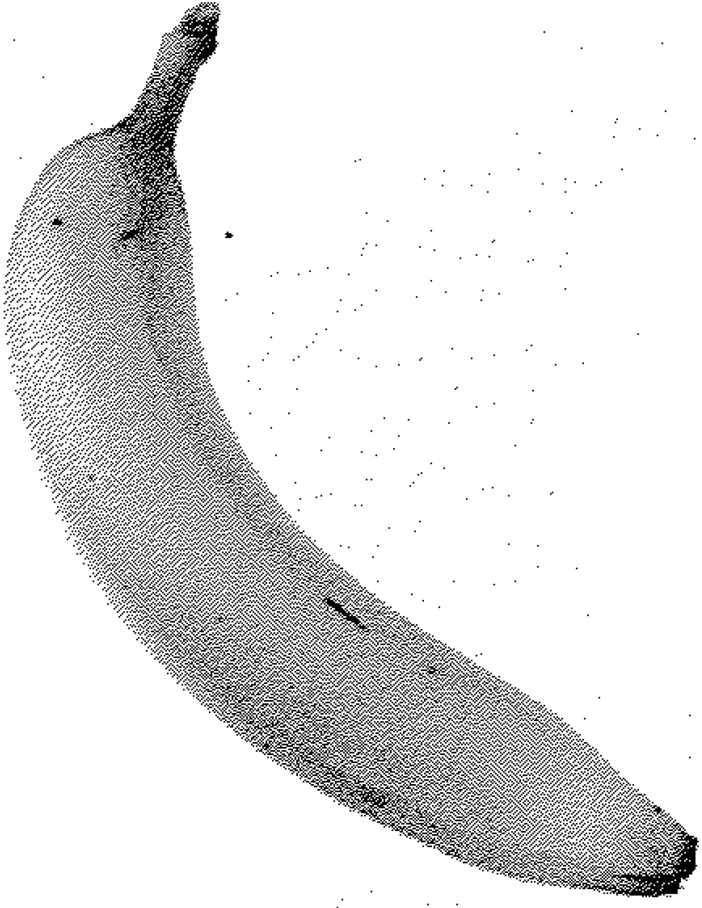
إن كنت تشكو من النحول بسبب قلّة شهيتك للطعام، أنصحك بالتالي:



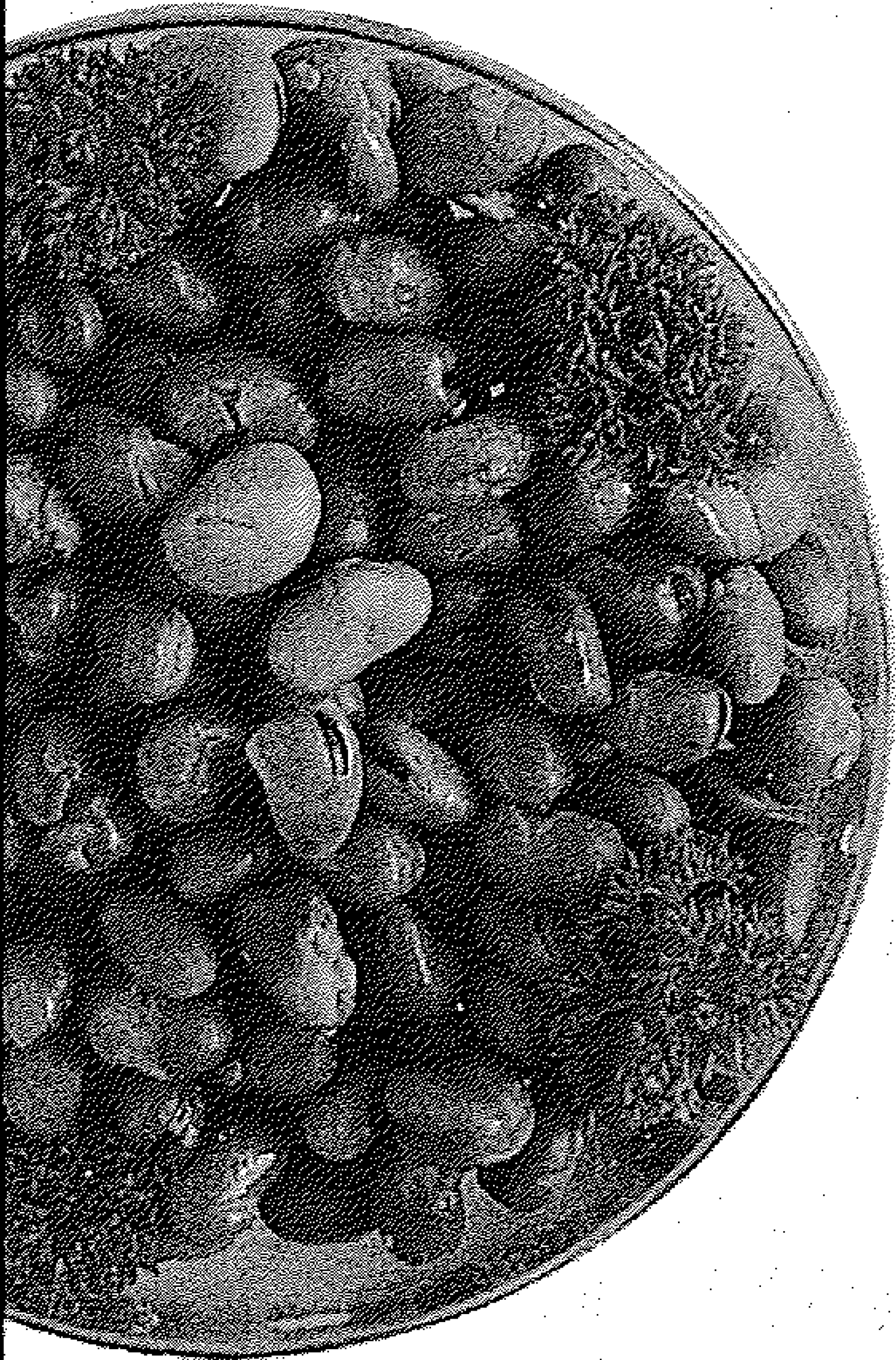
- استهلك أربع أو ست وجبات صغيرة بدل من اثنتين أو ثلاث في اليوم.
- تناول المأكولات التي تعطي طاقة مركّزة وحجماً قليلاً في المعدة كبوظة الحليب خليط الموز والحليب، المعجنات الفرنسية مثل الكرواسان.



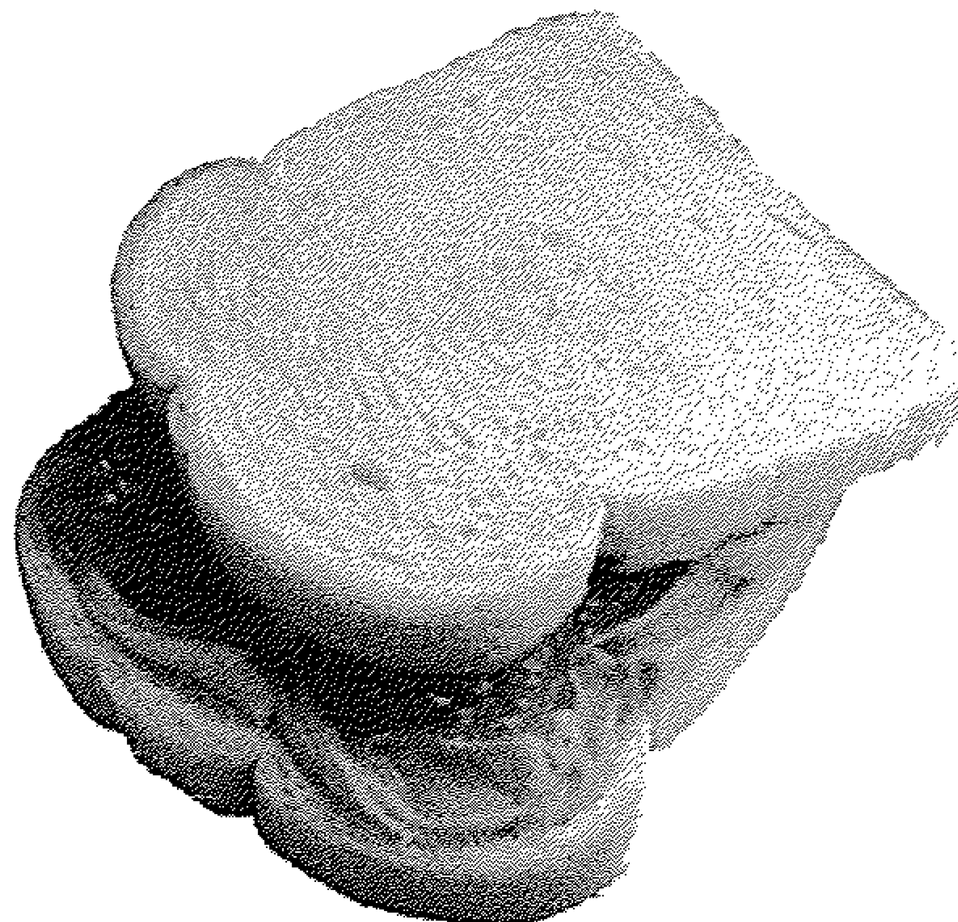
- إبدأ الوجبة بالطبق الأساسي واترك السلطة والحساء إلى آخر الوجبة.
- تناول حصة طعام غنيّة بالبروتين في كل وجبة: جبنة، حليب، لبن زبادي، بيض، لحم، سمك، دجاج
- يمكن إضافة الحليب المجفَّف إلى الحساء، صلصة المعكرونة أو صلصة اللحم أو الدجاج، أو مع السكر والنشاء على شكل مهلبية بين الوجبات.
- تناول الجبن المبشور مع الأرز والمعكرونة، أو على شكل مكعبات مع الكعك أو الخبز المحمص بين الوجبات.

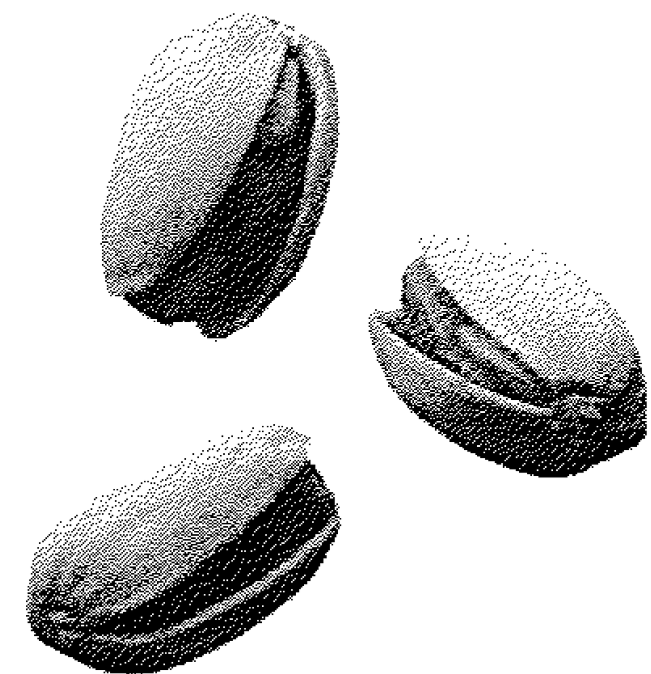


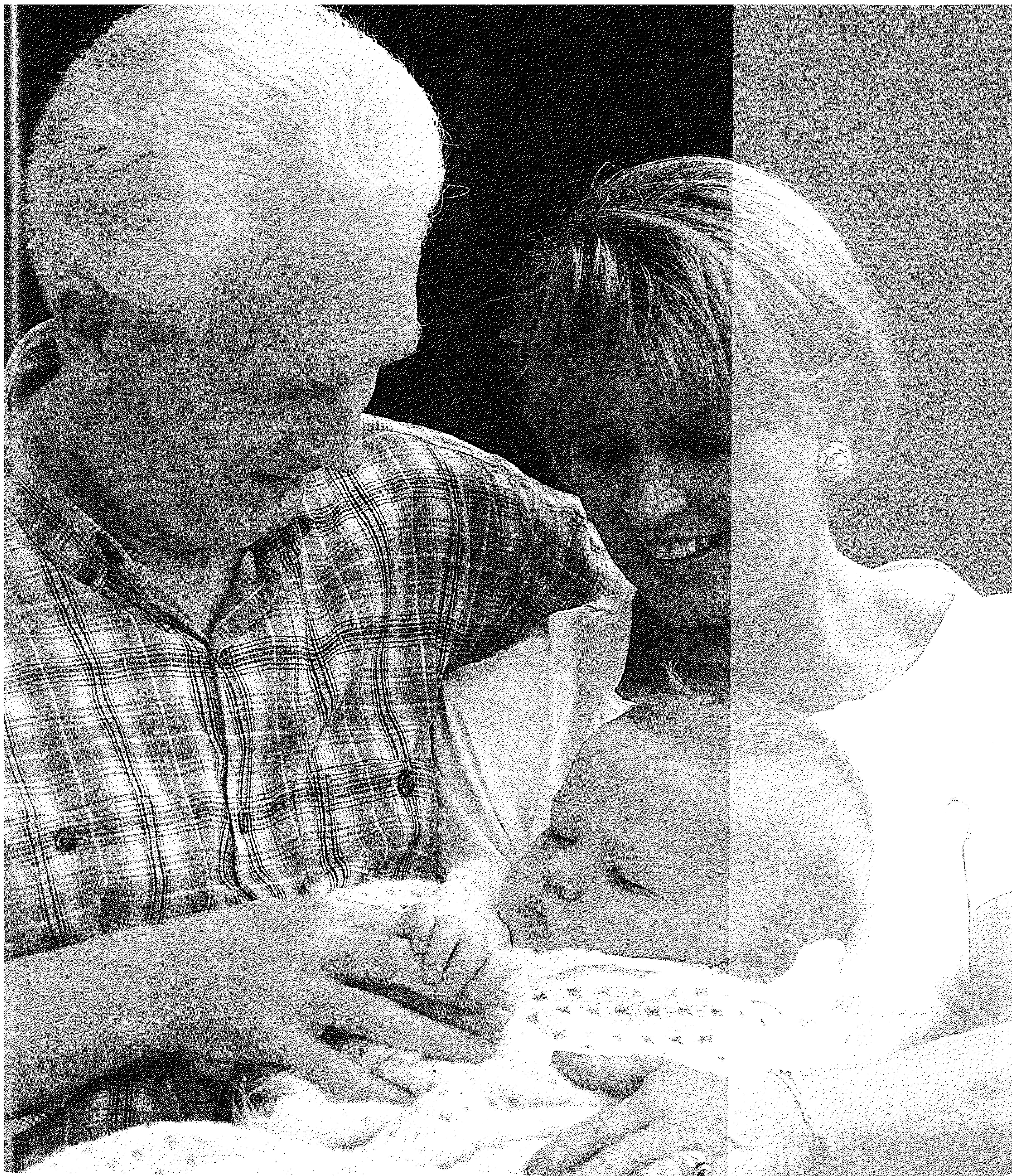
- استعمل زيت الزيتون في السلطة، مع اللبنة مع جميع الخضر والحبوب المتبّلة.
- يمكن أن تضيف الزبدة خلال طهي الأرز والمعكرونة والبطاطا.
- استعمل العسل بدلاً من السكر مع المشروبات الساخنة وتناول المربيات مع الكعك أو الخبز المحمص بعد كل وجبة.



- تناول المكسرات والفاكهة المجفّفة بين الوجبات، ويمكن إضافتها إلى السلطة أو الأرز في وجبة الغداء أو العشاء أو مع القمح المسلوق في وجبة الفطور.
- تناول كوباً من اللبن الزبادي في كل من وجبة الغداء والعشاء، يمكن أن تتناول اللبن المحلّى بالفاكهة والعسل بين الوجبات.







الفصل الرابع مشاكل فقر الدم

مشاكل فقر الدم

يعتبر فقر الدم من أكثر المشاكل الصحيّة التي تثير اهتمام المجتمع لأن لها علاقة مباشرة بالغذاء. تصنِّف منظمة الصحة العالمية فقر الدم عند انخفاض نسبة الهيموغلوبين أو خضاب الدم عن معدل معين، وذلك حسب العمر والجنس.

أسباب فقر الدم كثيرة، أهمها:

- نقص في مادة الحديد
- نقص في الفيتامين B_{12} (cobalamine)
- نقص في حمض الفوليك B_9 (folic acid)
- نزيف

معدّل الهيموغلوبين والهيماتوكريت الذي دونه نتعرض لفقر الدم:

الفئة	معدل الهيموغلوبين (خضاب الدم) غ/دل	معدل الهيماتوكريت (مكداس الدم) (%)
أطفـال:		
6 أشهر ـ 5 سنوات	11	33
5 - 11 سنة	11.5	34
12 - 15 سنة	12	36
رجـال	13	39
نسـاء:		
حامل	11	33
غير حامل	12	36

نقص الحديد

من أول مسببّات فقر الدم وأكثرها انتشاراً في جميع طبقات المجتمع. وتشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية لعام 1991 (WHO-1991) إلى أن أكثر من بليوني شخص يشكون من نقص بالحديد، وبليون منهم يعانون من فقر في الدم نتيجة ذلك. إن أعراض فقر الدم خفيفة لدرجة أنه يمكن أن نشكو منها لسنين دون معرفة ذلك. وتشمل: الشحوب والتعب والإرهاق.

إن مادة الحديد ضرورية لتصنيع هيموغلوبين الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين من الرئتين إلى باقي أعضاء الجسم. وفي حال عدم توفره تنخفض نسبة الهيموغلوبين وينتج عنها ما نسمّيه بفقر الدم. إن نسبة نقص الحديد في المنطقة العربية تفوق الستين بالمئة، حسب تقارير منظمة الصحة العالمية. أما فئات الأشخاص الأكثر عرضة فهي:

- السيدات الحوامل (50%)
- الأطفال والرضّع (48%)
- السيدات في عمر الإنجاب (35%)

إنّ عواقب فقر الدم على صحة الإنسان كبيرة، فهي يمكن أن تعرض حياة المرأة الحامل للخطر خلال الولادة، كما تزيد من نسبة الولادات قبل الأوان. وكلما زادت حدّة فقر الدم، ارتفعت معها نسبة تأخر نمو الجنين وخطر وفاته بعد الولادة. أما عند الأطفال فيؤخر فقر الدم نمو الدماغ، ومعه تطوّر قدراته الجسدية والعقلية.

أخيراً، تخف قدرة الإنسان على العمل، والتركيز ويزيد عنده التعب والإرهاق. ينتج نقص الحديد عن قلّة استهلاك للمعدن من خلال الغذاء، أو عدم امتصاصه بصورة جيّدة. وفي كثير من الحالات، خلال فترة الحمل أو فترة النمو السريع، تكون كميّة الحديد المستهلكة غير كافية لتلبية الحاجات. كما يمكن لخسارة الدم، شهرياً وقت العادة الشهرية، أن تعرّض النساء خاصةً لنقص في الحديد.



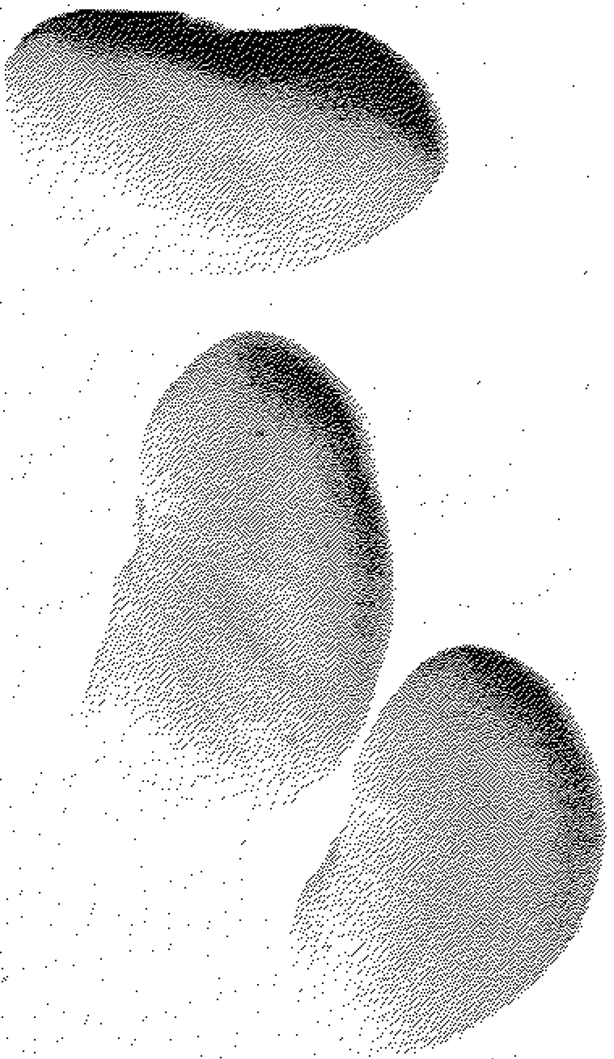
النظام الغذائي لمعالجة نقص الحديد

من الضروري أن نشير إلى أن مادة الحديد موجودة في الغذاء على شكلين: الحديد الهيمي (heme iron) الذي نجده خاصة في لحم العجل والدجاج والسمك، والحديد غير الهيمي (non - heme iron) في الخضر والفاكهة والحبوب والبقوليات. يمتص جسم الإنسان عشرين بالمئة من الحديد الهيمي من اللحوم، وعشرة بالمئة فقط من الحديد غير الهيمي من الخضر والبقوليات، في بعض الحالات يمكن أن لا تتعدى هذه النسبة الخمسة بالمئة من بعض الحبوب. إضافة إلى ذلك، نجد في الغذاء عناصر تعمل كمانع لامتصاص الحديد أو كمعزز لذلك.



نسبة الحديد في بعض المأكولات:

النوع	الكمية	نسبة الحديد (مليغرام)
لحم عجل	100 غ	5.9
دجاج	100 غ	1.3
كبد العجل / الدجاج	100 غ	8.5
بيضة مسلوقة	1	1.0
خبز أبيض	ربع رغيف	0.7
بقوليات (عدس، فاصوليا، حمص..)	1/2 كوب	3.0
سبانخ	1/2 كوب	3.0





نقص الفيتامين B_9 (حمض الفوليك)

يمكن أن يسبّب فقر دم حادّاً، خاصة عند السيدات الحوامل والمسنين، لذلك ننصح المرأة الحامل أن تأخذ جرعة إضافية من حمض الفوليك بالإضافة إلى جرعة الحديد لتفادي فقر الدم. بالنسبة للغذاء يجب الإكثار من اللحوم، وورق الخضر الأخضر (سبانخ، هندباء، خس) والفاكهة على أنواعها، دون أن ننسى العصير، خاصةً عصير البرتقال.

جدول بالعناصر التي تزيد من امتصاص الحديد

العنصر	مصدر الغذاء
الفيتامين C	الحامض، الليمون، الفليفلة، المانغو، الإجاص، القثّيط
حمض التارتار (tartaric acid)	الجزر، البطاطا، البندورة، الملفوف، الشمندر السكري
السيستين (cystein)	لحم العجل، الغنم، الدجاج، السمك
المواد المخمّرة	خل، صلصة الصويا

جدول بالعناصر المانعة لامتصاص الحديد

العنصر	مصدر الغذاء
الألياف	نخالة القمح، الأرز، البقوليات
فينول (phenols)	القهوة، الشاي
الكالسيوم	الحليب، الجبنة

إرشادات عامة لعلاج نقص الحديد

- حسب حدّة فقر الدم، يمكن للطبيب أن يصف جرعات إضافية من الحديد.
- استهلك يومياً مصدراً جيّداً للحديد. يحتوي لحم العجل والغنم على أعلى نسبة من الحديد، يليه الدجاج والسمك.
- يكفي أن نمزج القليل من اللحم مع الحبوب أو البقوليات لتصلنا حاجتنا اليومية من الحديد. يمكن أن نستهلك الفاصولياء مع اللحم أو البرغل مع الدجاج، إذ يزيد اللحم امتصاص الحديد الموجود في الفاصولياء أو البرغل.
- حاول أن تتناول كوباً من العصير الطازج، وسلطة خضر طازجة مع كثير من الخلّ أو عصير الحامض مع الوجبة، خاصةً إذا كان الطبق خالياً من اللحم، كالمجدّرة أو السبانخ.
- إن كنت من محبّي القهوة أو الشاي تناولها بين الوجبات، أو على الأقل بعد نصف ساعة من الوجبة.
- على المرأة الحامل أن تحرص على تناول جرعات إضافية من الحديد ابتداءً من شهرها الثالث.
- لتفادي نقص الحديد عند الأطفال، ينصح بإعطائهم جرعات إضافية من الحديد ابتداءً من شهرهم الرابع وحتى عامهم الثاني.
- يطلب من الأهل التأكد بشكل دوري من نسبة خضاب الدم (هيموغلوبين) ومكداس الدم (هيماتوكريت) عند بناتهم المراهقات، لأن نقص الحديد يهددهن نتيجة الغذاء العشوائي والأنظمة المنحّفة غير الصحيّة. غالباً ما أواجه في العيادة حالات فقر دم عند صبايا أو سيّدات يشكين من وزن زائد.
- في نهاية هذا الجزء، لكل من أجبرته والدته في صغره على تناول السبانخ بحجة غناه بمادة الحديد، خاصةً مع صورة «باباي» البحّار والسبانخ التي لا تفارق مخيلتنا، أقول إن السبانخ ليس مصدراً هاماً للحديد، كما أن الجسم لا يمتص هذا النوع من الحديد بفعاليّة.



نقص الفيتامين B_{12}

وهو أقل انتشاراً من نقص الحديد، لكنّه مسؤول عن بعض حالات فقر الدم.
ونشهده خاصةً في حالتين:

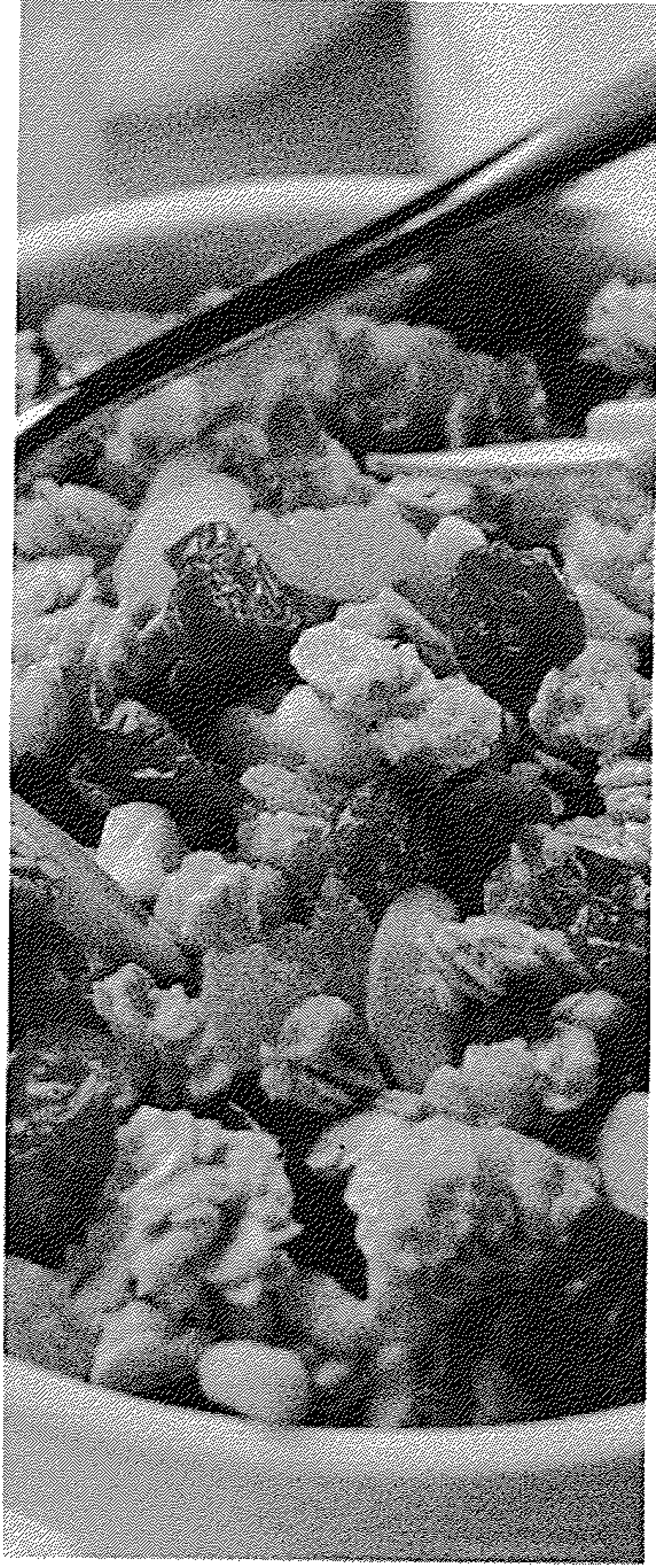
- عند الشخص المسنّ، إذ تخف عنده قدرة امتصاص هذا الفيتامين. يكون العلاج عادة عن طريق حُقن من الفيتامين بالإضافة إلى غذاء غنيّ به.

- عند النباتيين الكليين، إذ نجد الفيتامين B_{12} تحديداً في اللحوم، والحليب ومشتقاته، بينما يخلو عالم النبات منه. هنا أيضا، تكون الجرعات الإضافية ضرورية.

الفصل الخامس

مشاكل الجهاز الهضمي

مشاكل الجهاز الهضمي



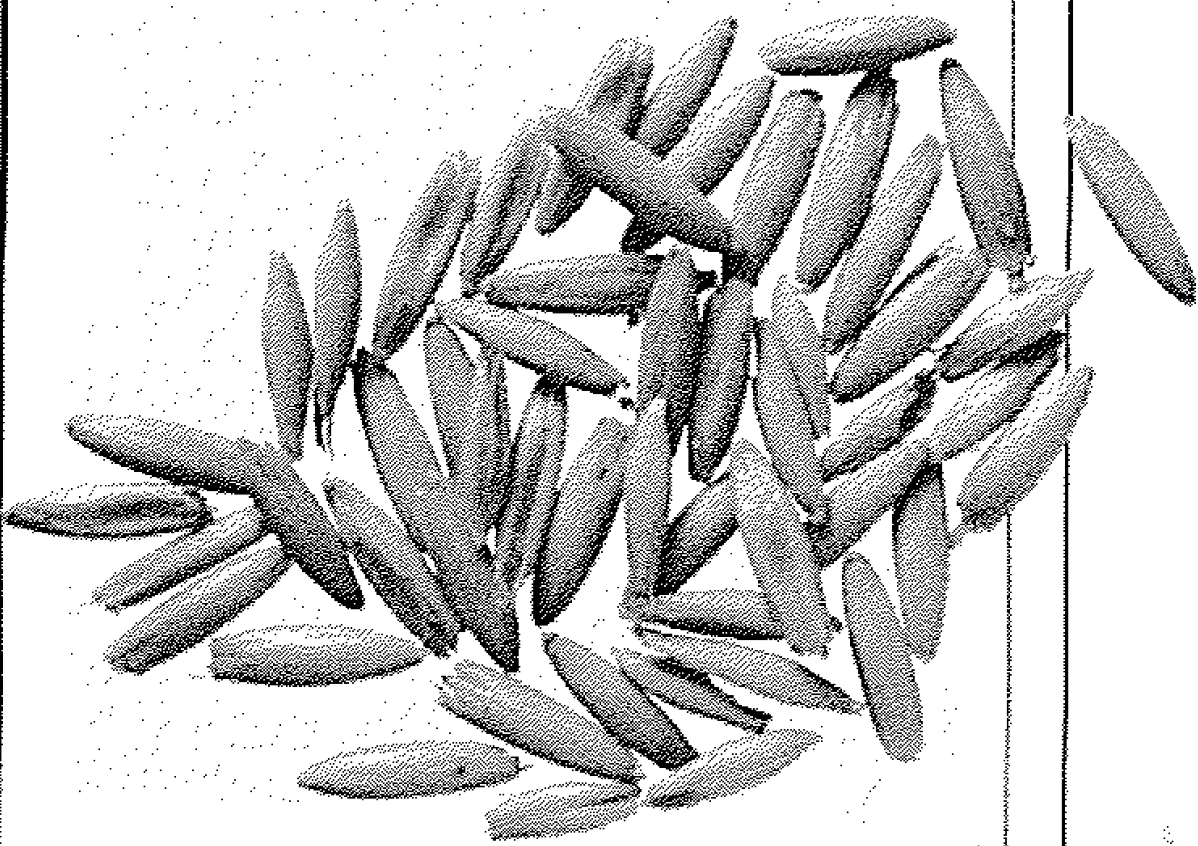
نحن العرب، يجمعنا الكثير، أما من الناحية الصحيّة فالمشاكل المشتركة تشمل خاصة أمراض الجهاز الهضمي. صحيح أن أكثريتها لا يدعو للقلق، لكنها تسبّب الإزعاج في حياتنا اليومية. ومن السهل أن نتفادى وأن نعالج المشاكل التي تصيب الجهاز الهضمي من خلال غذاء صحيّ، وإجراء تعديلات بسيطة في نمط حياتنا.

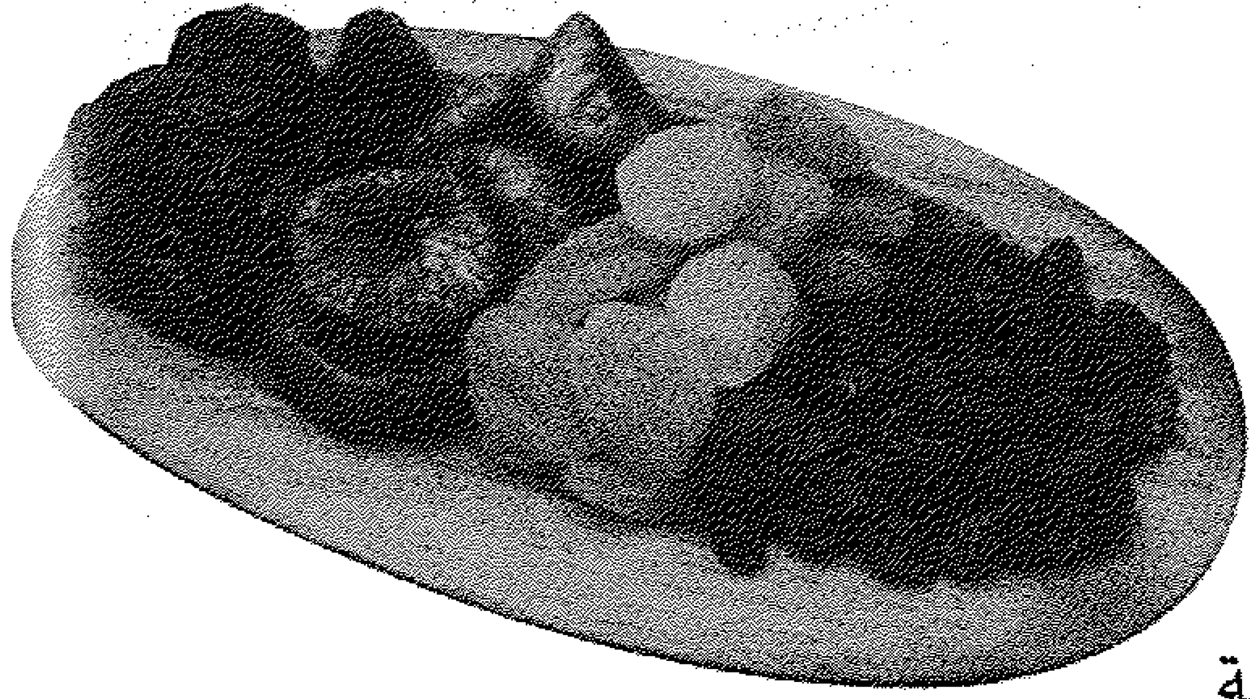
طريقة عمل الجهاز الهضمي

تبدأ عملية الهضم في الفم، إذ تكسّر الأسنان المأكولات إلى جسيمات صغيرة، وتفرز الغدد اللعاب الذي يسهل عملية البلع، كما يحتوي على مواد أو أنزيمات تبدأ بهضم النشويّات كالبطاطا والأرز والخبز.

لذلك فإن مضغ الطعام جيداً من أهم العوامل التي تخفف من مشاكل سوء الهضم. بعد ابتلاع الطعام ومرورة في الحلق والمريء، يصل إلى المعدة، حيث يتعرض للحموض التي تكمل عملية الهضم. يبقى الطعام في المعدة من نصف ساعة إلى أربع ساعات، حسب نوع المأكولات، فالدهنيات تتطلب وقتاً أكثر للهضم. بعدها، يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة حيث تتم عملية الهضم والامتصاص. يصب البنكرياس والكبد عصارته في الأمعاء الدقيقة لتسهيل عملية الهضم. يبلغ طول الأمعاء الدقيقة حوالي ستة أمتار، ويمكن أن يبقى الطعام فيها حوالي عشر ساعات. أخيراً، تمتص الأمعاء الغليظة ما تبقّى من المغذيات والماء، وتتخلص من الفضلات عبر البراز.







الإمساك

أهم مسبّبات الإمساك هي نقص الألياف في الغذاء وقلة استهلاك الماء والسوائل. لكن انتظام الأمعاء أو حركة التبرُّز تختلف من شخص لآخر، فإن كنت لا تتبرَّز يومياً، فهذا لا يعني أنك تشكو من الإمساك. فعند الكثيرين، لا تحصل حركة التبرُّز أكثر من ثلاث مرات بالأسبوع، وهذا طبيعي، شرط أن يكون البراز أو عملية التبرُّز سهلة وغير مؤلمة.
أهم تنبيه وتحذير أوجّهه من خلال هذا الفصل، هو عدم اللجوء إلى المسهّلات الكيميائية في حال التعرض لمشكلة الإمساك. إن الأعشاب المسهّلة غير محبذة أيضاً، لأنها تؤذي الأمعاء، وتسبب تقرّحات ويتعود عليها المصران.
في حال عانيت من الإمساك، اتّبع الإرشادات التالية:

إن استمرت المشكلة أكثر من أسبوع، بالرغم من التعليمات التالية، استشر طبيبك فوراً.

1 - أكثر من استهلاك الفاكهة الطازجة، والمجفّفة، والخضر، مع الوجبات وبينها. وتناول قطعة من الفاكهة مساءً قبل النوم.

2 - استبدل الخبز الأبيض بالأسمر، وأكثر من تناول البرغل بدل الأرز، وجرّب البطاطا المشويّة مع قشرتها.

3 - أكثر من الأطباق المؤلفة من الخضر، كاليخنة: لوبياء وأرز، سبانخ وأرز، فاصولياء، خضر محشوّة... وخفّف من اللحوم والدجاج والبيض الخالية من الألياف.

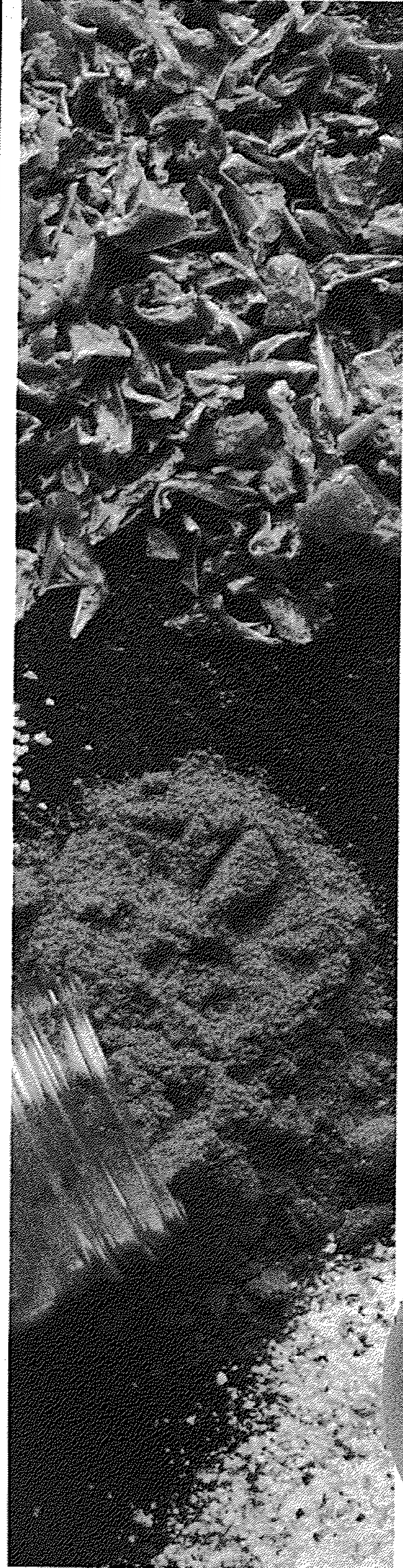
4 - اشرب 8 أكواب من الماء يومياً. يكفي لبعض الأشخاص أن يزيدوا استهلاكهم للسوائل حتى تتحسن مشكلة الإمساك. ومن الممكن أن تستعين بعصير الفاكهة والخضر والحساء على أنواعه.

5 - لا تتجاهل الحاجة إلى تفريغ أمعائك. إن تجاهل هذا الإحساس يكون من أكثر العوامل المسبّبة للإمساك، خاصة عند التلاميذ في المدرسة أو بعض الأشخاص الذين يرفضون تفريغ أمعائهم خارج منازلهم.

6 - يمكن الاستعانة بالألياف الموجودة في الصيدليات على شكل أقراص أو مسحوق، والتأكد من تناولها مع الكثير من الماء.

7 - حاول أن تكون منتظماً في وجباتك لكي تنتظم عندك عملية التبرُّز.





الحرقة

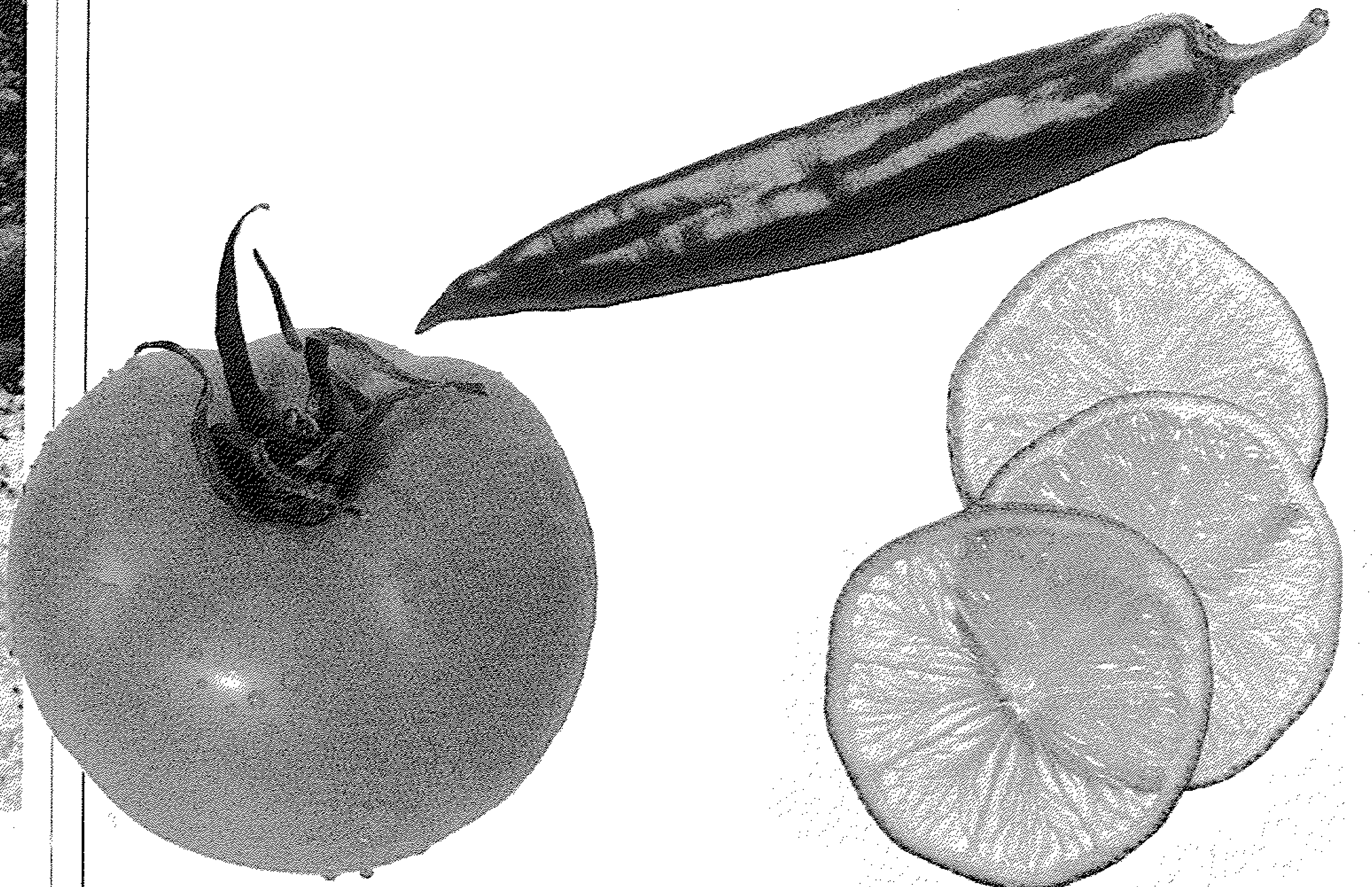
أسبابها كثيرة، ويمكن أن تكون عابرة بعد وجبة طعام غنيّة، كما يمكن أن نشكو منها باستمرار، عندها تكون العضلة التي تفصل بين المعدة والمريء ضعيفة، فتسمح للحموض بالوصول إلى أعلى الحلق ومنه إلى الفم. وهنالك بعض المأكولات التي تزيد من حدة الحرقة، إذ إنها تزيد من إفراز الحموض في المعدة، وهي:

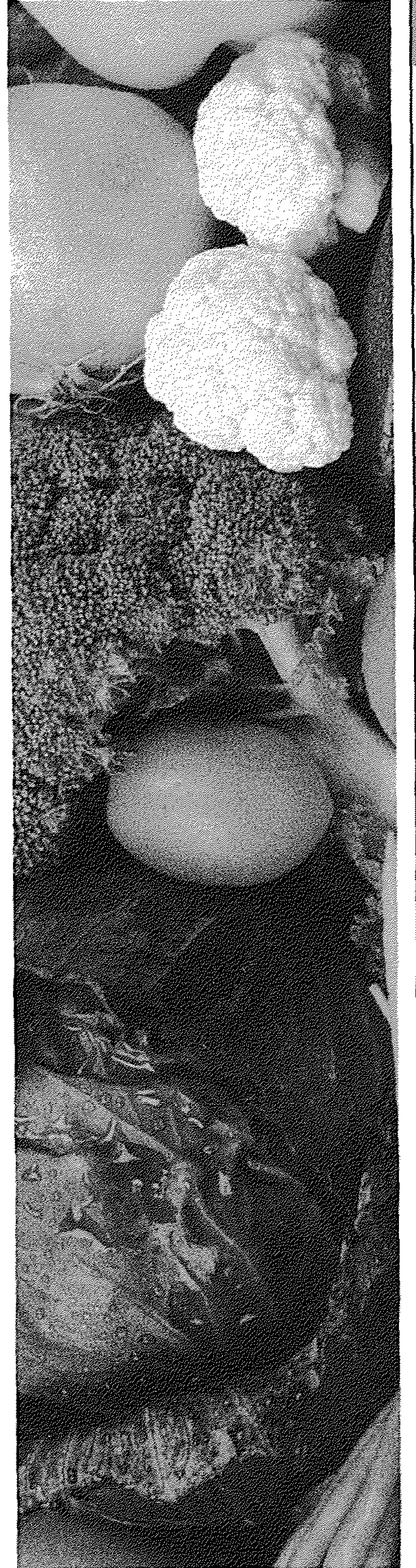


- الشوكولا والقهوة والشاي
- البهارات
- البندورة وصلصة البندورة
- الحمضيّات
- الدهنيّات والمقليّات
- الكحول

يمكن أن نخفف استهلاكنا للمأكولات التي وردت سابقاً وأن نتبع الإرشادات التالية:

- إن كنت تشكو من وزن زائد، حاول أن تخسره.
- تناول عدة وجبات خفيفة بدلاً من واحدة أو اثنتين كبيرتين.
- حاول أن لا تستلقي مباشرة بعد تناولك الطعام.
- لا تنحن كثيراً بعد الوجبة مباشرة.
- اسند رأسك بأكثر من وسادة لتجنّب الانزعاج خلال الليل.
- لا تتناول السوائل مع الوجبات بل بينها.
- لا تتناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة.





النفخة والغازات

وجود الغازات في الجهاز الهضمي شيء طبيعي، ويعتقد الكثيرون أنهم يشكون من كثرة الغازات، بينما هذا ليس صحيحاً. يتخلص أكثرية الأشخاص يومياً عشر مرات تقريباً من الغازات، التي تتألف من أكسيد الكربون، والهيدروجين، والأوكسجين.

الرائحة الكريهة تنتج عادة من بعض البكتيريا الموجودة في المصران الغليظ والتي تنتج غازات كبريتية. إن الغازات مزعجة ومحرجة، وللحدّ منها يجب أن نعرف المسبّبات وعلاجها.

تصل الغازات إلى الجهاز الهضمي من مصدرين:
- الهواء الذي نبتلعه
- الطعام الذي لم يتم هضمه جيداً

كلما تناولنا طعاماً أو شراباً، نبتلع الهواء. إنما الأكل بطريقة سريعة، ومضغ العلكة، والتدخين، وطقم الأسنان غير الملائم، تزيد من ابتلاع الهواء ومن الغازات في الأمعاء. إن التجشؤ يساعد على التخلص من بعض الغازات التي نبتلعها، لكن يبقى جزء كبير منها داخل الأمعاء.

المأكولات التي تسبّب الغازات

كل الأطعمة التي تحتوي على نشويات يمكن أن تسبّب الغازات، بينما المأكولات البروتينية والدهنية لا تسبّب الكثير منها. إن جسم الإنسان لا يهضم بعض النشويات، فتصل إلى الأمعاء الغليظة حيث تكسرها البكتيريا الموجودة طبيعياً في المصران فينتج منها الغازات. وتختلف قدرة هضم الأطعمة من شخص لآخر، والمأكولات التي تسبّب النفخة لشخص قد لا تسبّبها لغيره.





أنواع النشويات التي تسبّب النفخة

- سكر الرافينوز (raffinose)

البقوليات: فاصولياء، عدس، فول، حمّص
الخضر: ملفوف، قنبيط
الحبوب الكاملة: القمح بقشرته، البرغل

- سكر اللاكتوز (lactose)

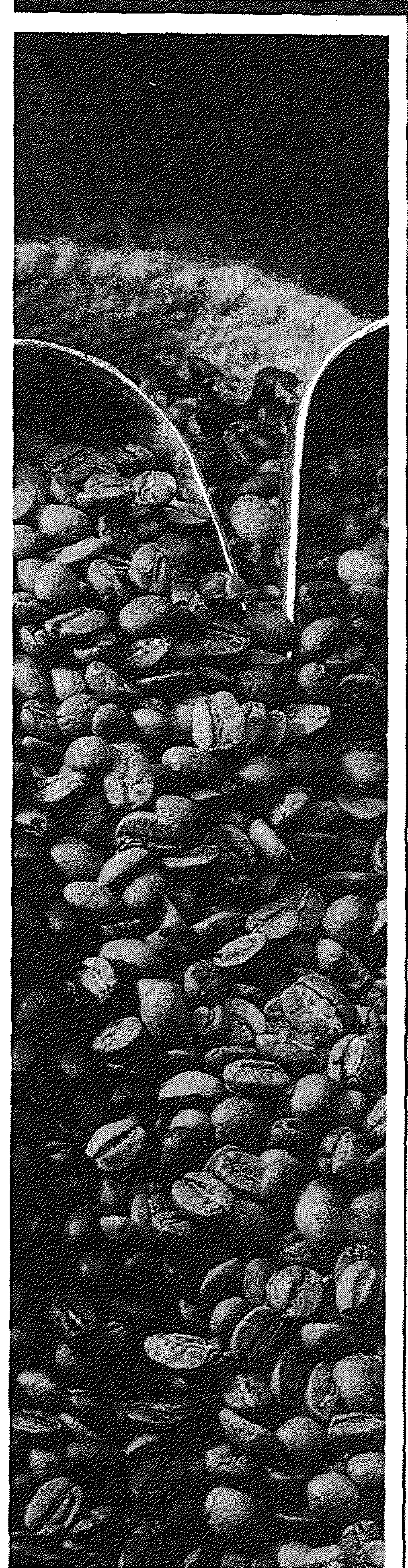
سكر الحليب، موجود طبيعياً في الحليب، وبنسبة أقل في الأجبان والألبان. يشكو بعض الأشخاص من نقص في مادة اللاكتاز الضرورية لهضم سكر الحليب والتي يفرزها الجسم طبيعياً. كما إننا مع تقدم العمر يمكن أن ينخفض عندنا مستوى اللاكتاز، فتخف قدرتنا على هضم الحليب، وتزداد النفخة كلما استهلكنا مواد تحتوي على لاكتوز.

- النشويّات في البطاطا، والذرة، والمعكرونة: تسبّب النفخة لبعض الأشخاص. والأرز هو المصدر الوحيد من النشويات الذي لا يسبّب الغازات.

- الألياف: موجودة في أكثرية الخضر، والفاكهة، والحبوب، لا يهضمها الجسم، ويتخلص منها من خلال البراز. بعضها يسبّب غازات أكثر من بعضها الآخر كالبازيلاء مثلاً، مقارنة بالتفاح أو الخس.

إن الحلّ السهل للتخلّص من إزعاج النفخة هو أن نبتعد عن الأطعمة المدانة، إن كنت حساساً لها. إلاّ أنها مأكولات صحيّة، قليلة الوحدات الحرارية وتؤمن للجسم الكثير من المغذيات. أقترح عليك ما يلي للتخفيف من عوارض الغازات، دون الامتناع عن الأطعمة المسبّبة:

- امضغ جيداً المأكولات وتناول وجبتك بتمهّل.
- استهلك كميات قليلة من المأكولات التي تسبّب الغازات مراراً، حتى يتعوّد جسمك عليها، ومن ثم يمكنك زيادة الكميّة تدريجياً.
- استعمل التوابل، كالكمّون، أثناء طبخ الحبوب والبقوليات.
- إذا كان يزعجك الحليب استبدله باللبن والأجبان.
- يمكن أن تتناول جرعات من الفحم النباتي قبل أو بعد الوجبة للتخفيف من عوارض النفخة.
- خفف من تناول المشروبات الغازية.
- تناول الزهورات (إكليل الجبل، اليانسون، النعناع) بعد كل وجبة.



القرحة

تصيب عادة الجزء الأسفل من المريء، أو المعدة، أو أعلى المصران. لن ندخل بتفاصيل المسبّبات، لكن من الضروري أن نشير إلى أن المأكولات التي تزيد من إفراز الحموض في المعدة تزيد من حدّة القرحة، وتشمل:



- القهوة العادية، والقهوة دون كافيين
- الشاي
- الكولا
- الشوكولا
- البهارات
- الحمضيات

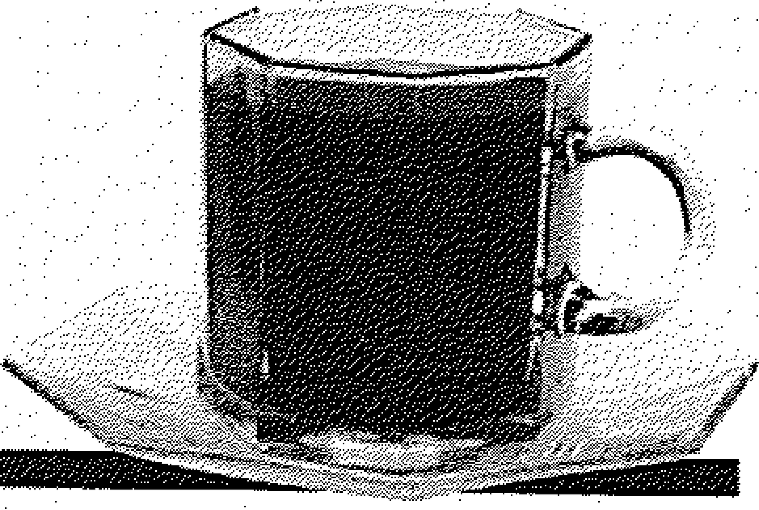
حسب خطورة القرحة، يمكن للطبيب أن يصف الأدوية المناسبة بالإضافة إلى نظام غذائي خاص يصفه لك اختصاصي التغذية.

نمط الحياة وسلامة الجهاز الهضمي

يتبع الإنسان أحياناً نمط حياة مسؤولاً لوحده عن زيادة عوارض أمراض الجهاز الهضمي. إليك بعض الأمثلة عن ذلك:

التدخين

مع كل مجّة سيجارة تتنشق حوالي أربعمئة سنتيمتر مكعب من الهواء، وأكثر من أربعين مادة سرطانية. إن علاقة التدخين بسرطان الرئتين أصبحت واضحة، إنما التدخين مسؤول أيضاً عن سرطان الفم والمريء اللذين يتعرّضان مباشرة للتبغ. إضافة إلى ذلك يؤخر التدخين عملية الهضم ويضعف عمل الصمّام في المعدة الذي يمنع الإفرازات من الرجوع نحو المريء، فتتفاقم مشكلة الحرقة. يزيد التدخين من خطر إصابتك بالقرحة، ويعيق عملية الشفاء، فالتبغ يزيد من إفرازات الحموض في المعدة ويفاقم مشكلة الغازات، أخيراً تبيّن أن التدخين يمكن أن يسبّب بعض أمراض الكبد.





الكحول

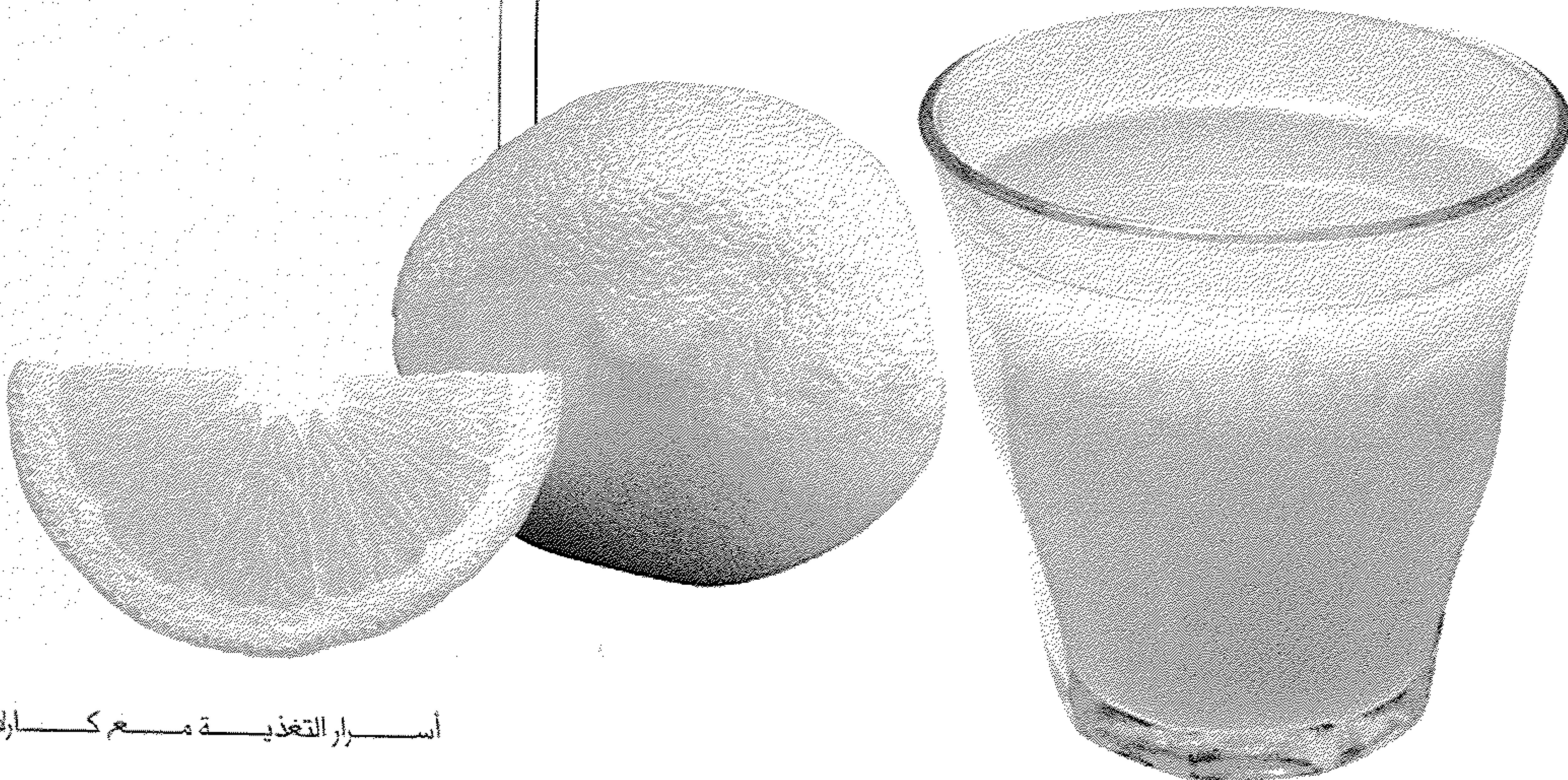
تزيد الكحول من عوارض الحرقة تماماً كالتدخين. كماأنها تفاقم حالة القرحة. وإضافة للأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي من جراء الإدمان على الكحول، فإن الكبد أكثر الأعضاء تضرراً من ذلك، وفي بعض الأحيان تصبح الحالة مستعصية حتى ولو امتنعت عن الكحول.

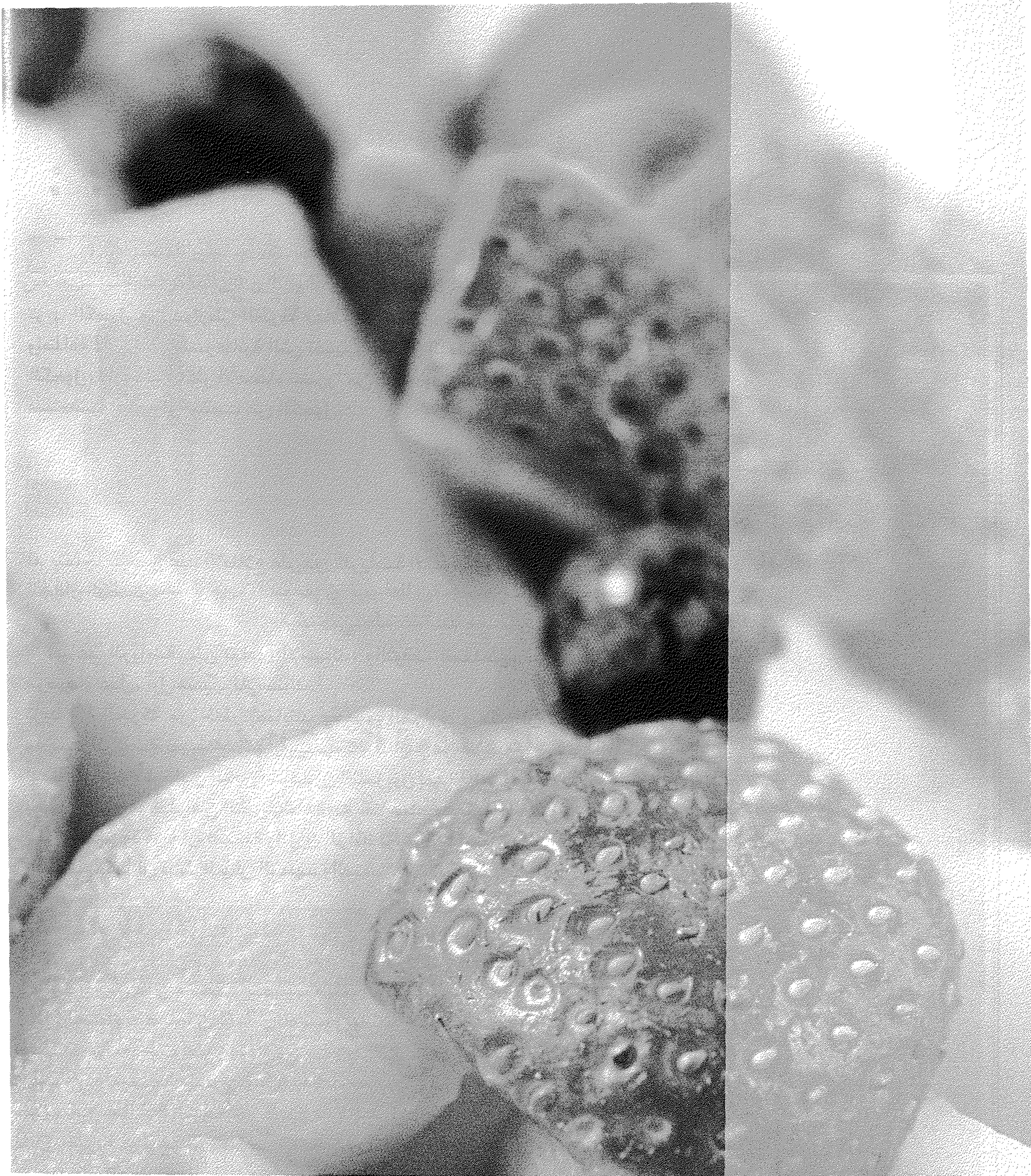
الرياضة

قد يتفاجأ البعض عند الاطلاع على دور الرياضة الإيجابي حتى فيما يخص أمراض الجهاز الهضمي:

تساعد الرياضة على تفادي الإمساك، والتوقف المفاجىء عن الحركة بسبب مرض أو عمل، أول مسبّب للإمساك.
تزيد قلة الحركة من خطر إصابتك بحصى المرارة، ويمكن أن تتفادى ذلك إن مارست الرياضة نصف ساعة يومياً، لمدة 5 أيام في الأسبوع. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون لمدة 40 ساعة بالأسبوع يصابون بحصى المرارة أكثر من الذين يشاهدونه ستة ساعات فقط بالأسبوع.
أخيراً، سبق وذكرنا أن السمنة والوزن الزائد تزيد من المشاكل التي تصيب الجهاز الهضمي، كما أن نمط العيش المجهد والمتعب مرتبط بذلك أيضاً.

النصيحة الأخيرة في هذا الفصل هي أن تتجنب العمل أثناء الطعام، وأن تجد لنفسك بضع دقائق في نصف النهار تتناول فيها وجبة صغيرة بهدوء.

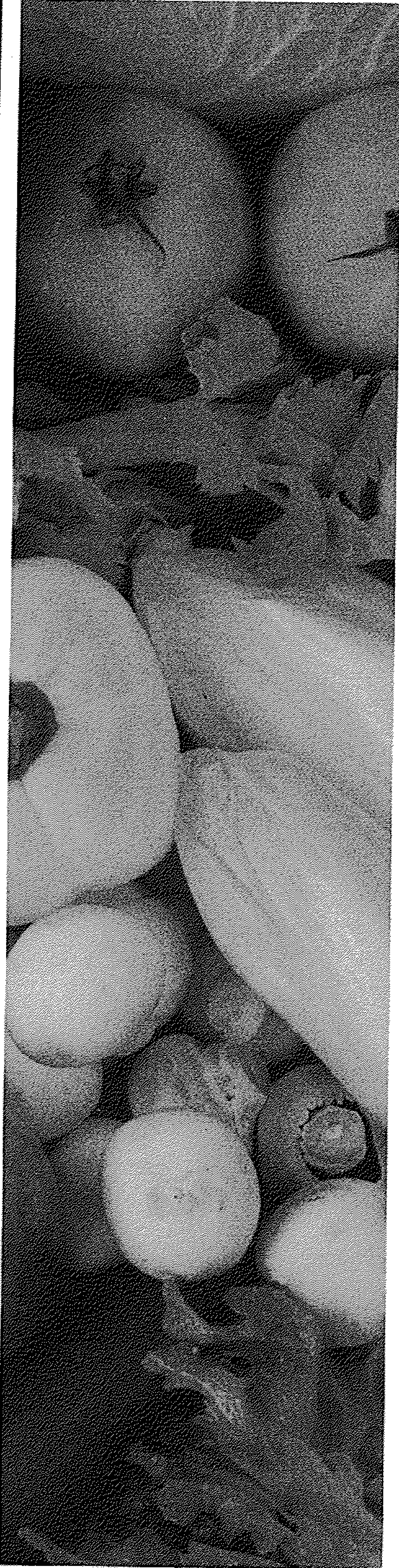




الفصل السادس

الغذاء ومرض السرطان

الغذاء ومرض السرطان



إن السرطان ليس مرضاً واحداً، بل مجموعة من الأمراض لها علاقة بالتكاثر العشوائي لبعض الخلايا في الجسم، والتي تتكتل، وتصبح مجموعة وتتحوّل إلى ورم. يمكن أن تبقى الأورام موضعية، كسرطان الثدي الموضعي، أو تنتشر لتطال أنحاء مختلفة من الجسم. بينما ما زال الباحثون يفتشون عن أسباب السرطان وطرق علاجه، يبدو أن ملايين الحالات، في العالم كله، ترتبط بنمط الحياة وطريقة الغذاء. يمكن أن نتفادى حوالي الثلاثين بالمئة من السرطانات بمجرد تغيير النظام الغذائي، ويشمل أنواع وكميّة الأطعمة المستهلكة، بالإضافة إلى طريقة التحضير.

النظام الغذائي للوقاية من السرطان

ليس من طعام أو مغذٍّ واحد كفيل بالوقاية من السرطان، إنما مجموعة من الإرشادات علينا أن نتبعها لتفادي المرض، وهي تساعد أيضاً في الوقاية من أمراض أخرى، كأمراض القلب، والسكّري، والسمنة. إليك خطة من ثلاث مراحل، تغيّر فيها نمط غذائك وحياتك:

المرحلة الأولى

حوّل غذاءك من غني باللحوم إلى غنيّ بالخضر، والحبوب والفاكهة، ولتكن الحبوب والخضر الجزء الأهم من الوجبة، بينما اللحوم الجزء الثانوي.

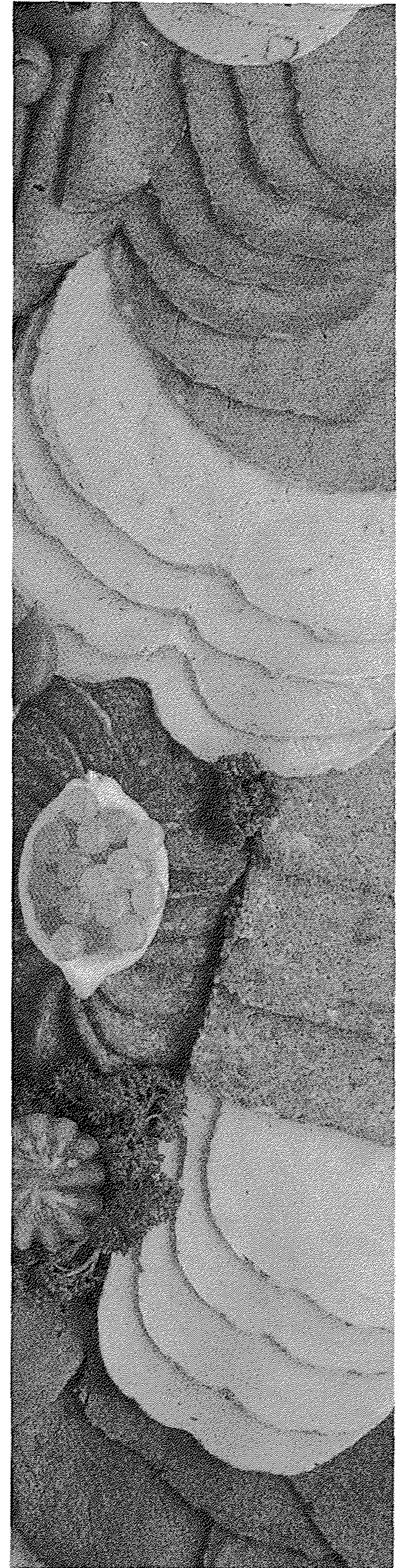
إن الحبوب، والبقوليات، والفاكهة والخضر:

- غنيّة بالألياف التي تجرّ معها السموم الموجودة في المصران، فيتخلّص الجسم منها من خلال عملية التبرُّز. وكلما زاد استهلاكك للألياف انخفضت إصابتك بسرطان المصران وخاصة الغليظ. أكثِر من استهلاك العدس، والبرغل، والخضر، والفاكهة الطازجة مع قشرتها: قشرة البطاطا، والتفاح، والإجاص...

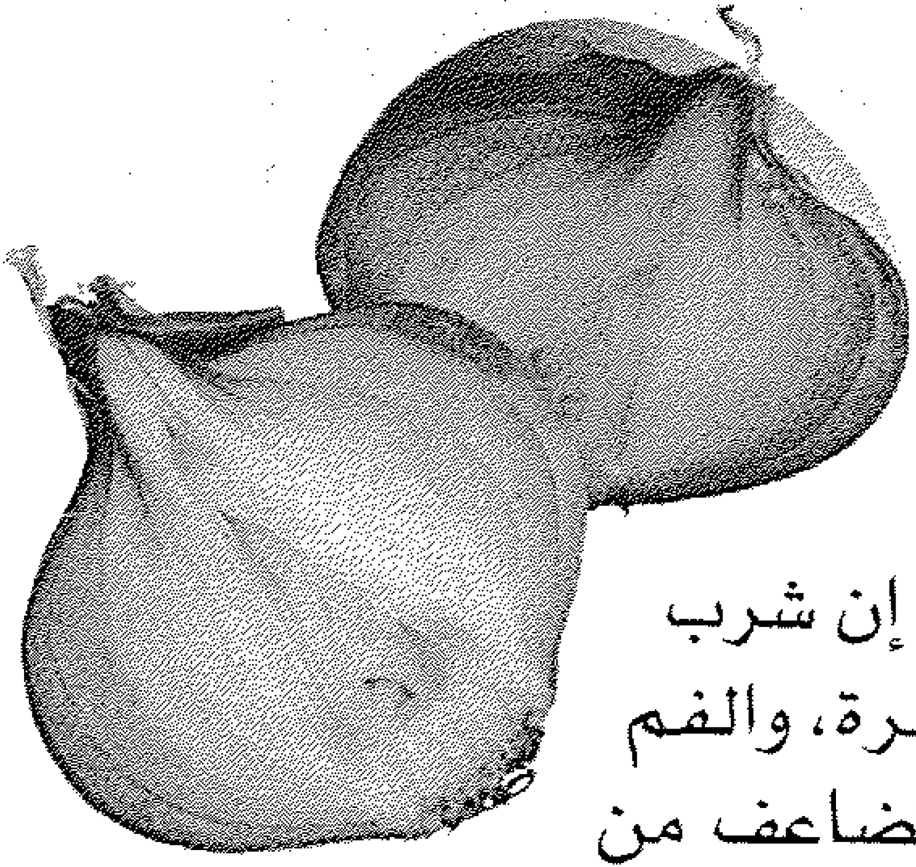
- أفضل مصدر للفيتامينات والمواد الطبيعية المضادة لتأكسد الخلايا، تحميها من الإصابة بالسرطان وتساند عمل جهاز المناعة.

- شبه خالية من الدهنيات، خاصة المشبعة. لأن استهلاك الدهون الحيوانية مرتبط بسرطان البروستات عند الرجال، وسرطان الرحم والثدي عند النساء. كما أن الدهنيات إجمالاً، تزيد من الوزن، والسمنة عند الرجال والنساء عامل مهم في ازدياد نسب السرطان عالمياً.

أخيراً، تشير المنظمة الأميركية لمكافحة السرطان، إلى أنه إذا استهلك كل واحد منا يومياً خمس حصص من الفاكهة والخضر، تنخفض نسبة الإصابة بالسرطان عشرين بالمئة وأكثر.



المرحلة الثانية



إن كنت من المدخنين، توقف عن التدخين. يمكن أن تفعل ذلك تدريجياً، فإن التدخين السبب الرئيسي لسرطان الرئة، والفم، والمعدة، والكبد. إن شرب الكحول مرتبط أيضاً بسرطان الثدي، والحنجرة، والفم والكبد. إن كنت مدخناً وتشرب الكحول، فإنك تضاعف من خطر إصابتك بالسرطان.

تساعد الرياضة كثيراً في الإقلاع عن التدخين، كما تمنع زيادة الوزن، خاصة عند التوقف عن التدخين. نعرف أن المطلوب هو نصف ساعة يومياً من الحركة على الأقل، لكنّ الجديد، أنه ليس من الضروري ممارستها دفعة واحدة بل يمكن تقسيمها إلى ثلاث أو أربع مرات في اليوم. كالرجوع من المكتب مشياً ثم الذهاب إلى التسوق، ومن بعدها نزهة حول البيت.

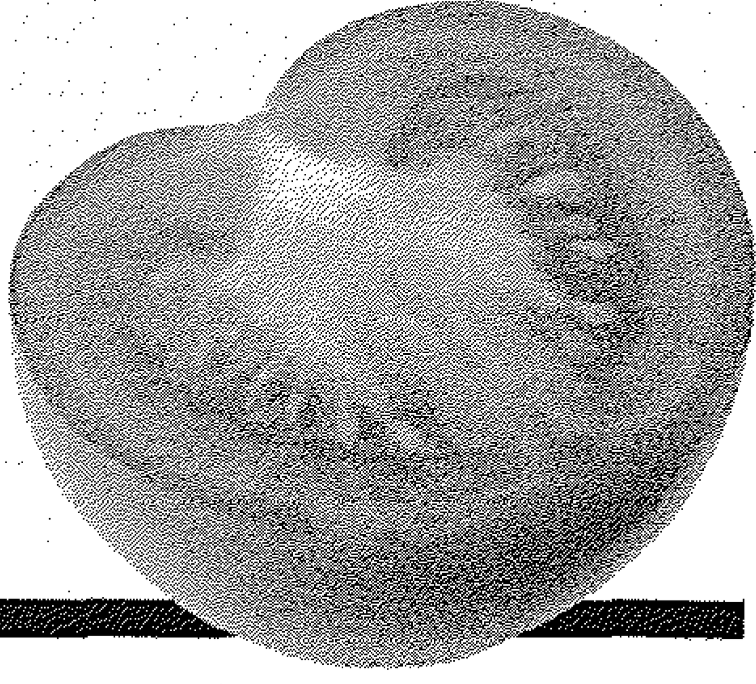
المرحلة الثالثة

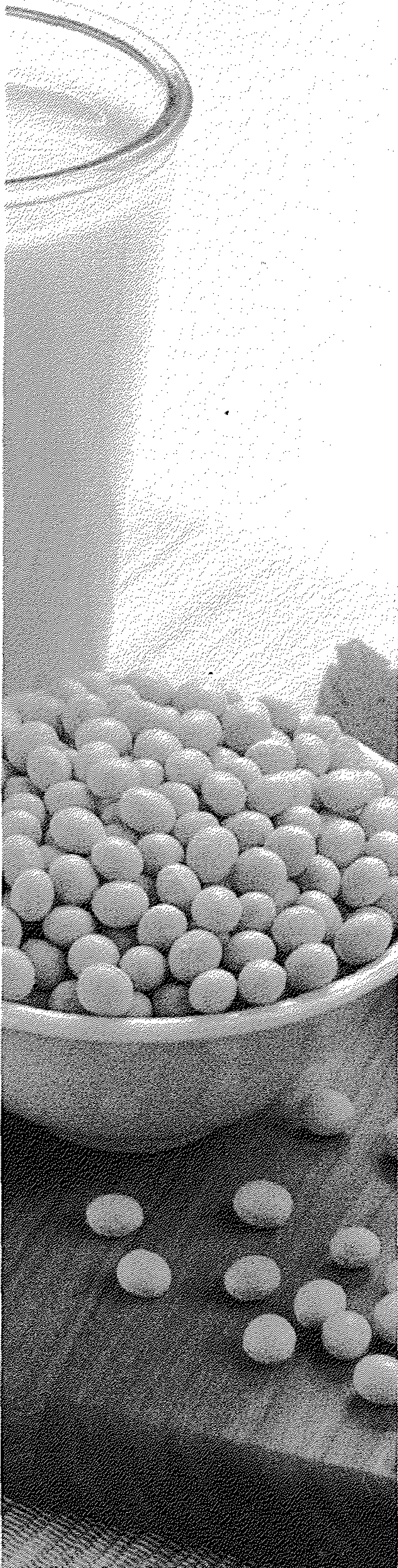


خفف من استهلاك المواد المدخَّنة، والمخللة بالملح، والمشوية على الفحم، والمعالجة، كالمارتديلا واللحوم المعلَّبة. إن اللحوم المدخّنة أو المشوية على الفحم يمكن أن تحتوي على مواد سرطانية من الدخان المتصاعد من النار الطليقة والذي يغلّف سطح اللحم. إن كنت تتناول المشويات من حين إلى آخر، فالخطر قليل، على كل حال عند تحضيرك وجبة من اللّحوم المشوية، اطبخها أولاً في الفرن لتستوي قليلاً ولا تضطر لتعريضها وقتاً طويلاً للنار المشتعلة والدخان الطليق.

إن اللحوم المدهنة عند تقطرها فوق النار، تزيد من الدخان المؤذي الذي يترسّب على سطح الأطعمة، اختر اللحم الخالي من الدهون وانقعه أولاً بالخلّ والحامض الذي يخفف من مضار هذه المواد السرطانية. أما بالنسبة للّحوم المعلبة والباردة كالمارتديلا فقد أضيف لها مواد خاصة تحافظ على لونها الزهري وتبعد عنها الجراثيم، لكنها مواد كيميائية يمكن أن تتحول في المعدة إلى مواد سرطانية.







الأطعمة التي تحارب السرطان

القنّبيط، الملفوف، البروكولي، اللفت وهي:
غنيّة بمواد كيميائية طبيعية (phytochemicals) تبيّن أنها تحارب وتقي من المواد السرطانية.

الثوم والبصل
تحتوي على المركبات الألّيلية (allyl compounds) المسؤولة عن رائحتها المميزة. تساهم في التخلص من المواد السرطانية من الجسم.

الحمضيـات
البرتقال والليمون الحامض والليمون الهندي، والفاكهة، والخضر الغنيّة بالفيتامين C، كالفليفلة، والبقدونس، والكيوي، والمانغو تحتوي جميعها، إضافة للفيتامين C، على مواد طبيعية تمنع تأكسد خلايا الجسم وانتشار السرطان.

الصويـا
غنية بالهرمونات النباتية (phytoestrogens)
لوحظ أن نسبة سرطان الثدي، والمبيض، والرحم، والبروستات أقل بكثير في بلاد الصين واليابان حيث يدخل الصويا ضمن غذائهم التقليدي.

الشـاي
كثرت الدراسات التي تشير إلى دور الشاي الفعّال في محاربة أنواع مختلفة من السرطان والوقاية منها، خاصة الشاي الأخضر. يعود ذلك إلى غناه بالمواد الفينولية والفلافونية (phenols, flavonoids) التي تمنع تكوين الأورام السرطانية في الجسم.

البندورة
بكل أشكالها: الطازجة، والمطبوخة، والصلصة أو الرّب
تحتوي على مادة طبيعية تدعى ليكوبين (lycopene)، وتشير الدراسات إلى أنها أكثر فعالية من الكاروتين (beta carotene) في منع انتشار الخلايا السرطانية.
كلما استهلكت البندورة وصلصة البندورة انخفض عندك خطر الإصابة بسرطان البروستات والمصران.





النظام الغذائي لمريض السرطان

عند مقاومتك أي مرض، أنت بحاجة لغذاء جيد، فكيف إذا كان هذا المرض السرطان!.. إن التغذية الصحيّة ضرورية لمساعدة عمل جهاز المناعة، ولمكافحة العوارض الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي. وكلما كان غذاء مريض السرطان مناسباً، تضاعفت فرصه بالبقاء على قيد الحياة. بصورة عامة، على مريض السرطان أن يتبع الإرشادات نفسها التي نتبعها للوقاية من المرض، ويمكن للطبيب أن يعدلها بعض الشيء حسب حالة المريض. إن لعلاج السرطان عوارض جانبية كثيرة أهمها الغثيان، والاستفراغ، وتقرحات في الفم والحنجرة، ينتج عنها قلة شهية للطعام، وصعوبة في المضغ والابتلاع، ومعها كمية غير كافية من الغذاء. من الضروري أن نحارب هذه الحالات، لأن عشرين بالمئة من مرضى السرطان يتوفون من سوء التغذية وليس من المرض.

اتبع الإرشادات التالية لتحسّن من وضعك الغذائي:

- تناول وجبتك في مكان هادىء، بعيداً عن الضجيج والإزعاج.
- لا تنتظر حتى يحين وقت الوجبة، عليك أن تأكل عند الإحساس بالجوع حتى ولو كان ذلك بين الوجبات.
- حاول أن تتناول الأطعمة التي تحبها، واطلب من الذي يحضّر طعامك أن تكون ضمن لائحتك المفضلة.
- ابتعد عن الروائح التي تزعجك واطبخ المأكولات ذات الرائحة الزكيّة استعمل التوابل، والخردل، وعصير الليمون والفاكهة لتحسين مذاق الأطباق.
- تناول العسل، والحليب، والمربى مراراً خلال النهار لمزيد من الطاقة.
- إن كنت تشكو من الغثيان، ابتعد عن الدهنيات والمقليات، وتناول الخبز المحمّص والكعك، واشرب القليل من السوائل خلال الوجبة، لا تجبر نفسك على الأكل كي لا تضطر للاستفراغ.
- إن كنت تشكو من تقرحات في الفم، ابتعد عن البهارات، والحوامض والموالح. اطبخ الطعام جيداً ليسهل مضغه وابتلاعه. اطحن المأكولات إذا لزم الأمر، استعمل أنبوبة ماصّة للشرب.
- استشر طبيبك لينصحك بالأدوية المناسبة لتخفيف الغثيان أو لفتح الشهية.



العناصر الغذائية المضادة للمؤكسد (antioxidants)

كثير من الأشخاص يتناولون جرعات هائلة من بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية لمحاربة المواد السرطانية أو الوقاية منها. سبق وتكلمنا عن هذا الموضوع في فصل: الفيتامينات والأملاح المعدنية. نذكر أنه ثبت دور خمسة عناصر مضادة للمؤكسد، أي تلغي عمل السموم التي تفتك بخلايا الجسم وهي:

- معدن السيلينيوم selenium
- معدن الزنك zinc
- البيتاكاروتين betacarotene
- الفيتامين E
- الفيتامين C



الفصل السابع الغذاء وداء السكري

الغذاء وداء السكري



أردّد دائماً على مسمع المشاهدين والمرضى أن علم الغذاء والتغذية في تطوّر مستمر، وما هو صحيح اليوم قد يتغير بعد عشر سنوات، وما كان سارياً البارحة لم يعد كذلك حالياً. إن علاج داء السكري أكبر مثالٍ على ذلك.



لنتعرّف أولاً إلى السكري: نشخّص داء السكري عادة عندما يزيد معدل السكر في الدم عن النسب الطبيعية. عند تناول الطعام، يرتفع مستوى السكر في الدم، خاصة بعد النشويات والسكريات. في الحالات الطبيعية، يفرز البنكرياس هرمون الأنسولين الذي يتولى عملية نقل السكر من الدم إلى خلايا الجسم. يشكو مريض السكري عادة من خلل في عملية إفراز الأنسولين. وهنالك نوعان من السكري:

- السكري من النوع الأول: يكون فيه إفراز الأنسولين غير كافٍ أو غائباً كلياً، ويحتاج فيه المريض، بالإضافة إلى نظام غذائي، إلى جرعات إضافية من الأنسولين، على شكل حقن. يصيب هذا النوع عادة الأطفال، ويكون وراثياً.

- السكري من النوع الثاني: يكون فيه إفراز الأنسولين طبيعياً إنما غير فعّال في نقل السكر إلى خلايا الجسم. في هذه الحالة لا داعي للعلاج بالأنسولين، بل يمكن أن نكتفي بنظام غذائي معين، بالإضافة إلى الأدوية إذا لزم الأمر. يصيب هذا النوع الأشخاص الراشدين، أما أسبابه فعديدة، وأهمها، حسب الإحصاءات الأخيرة، الزيادة في الوزن والسمنة.

تعددت الأنظمة الغذائية الخاصة بالسكّري خلال القرن الماضي. فكانت أول الإرشادات تمنع عن المريض كل مصادر النشويات والسكر في غذائه: كالخبز، والمعكرونة، والأرز، والبطاطا، والفاكهة، والحلويات طبعاً. ومع تطوّر العلم أصبح مسموحاً تناول النشويات المركّبة، أي جميع الحبوب والبقوليات مع بعض الفاكهة، إنما بقيت الحلويات ممنوعة. إذ إن النشويات المركبة يمتصها الجسم ببطء ولا تسبّب ارتفاعاً مفاجئاً في مستوى السكر في الدم، على عكس السكريات في الحلويات، والسكاكر والعصير. لكن، في نهاية القرن العشرين، وتحديداً في العام 1994، سمحت المنظمات الصحيّة لمريض السكري باستهلاك كل أنواع النشويات والسكريات ضمن الكمية المسموحة له، حسب عمره، ووزنه، والعلاج الذي يتبعه.

تلعب التغذية دوراً أساسياً في علاج داء السكري، وهي تكفي في بعض الأحيان، خاصة في السكري من النوع الثاني، في تعديل مستوى السكر في الدم، دون اللجوء إلى الأدوية.

إرشادات عامة لمريض السكري

1 ـ أن يخفّف وزنه إذا كان يشكو من السمنة. يكفي أن نخسر 5 كيلوغرامات ليتحسن مستوى السكر في الدم. وأكثرية الراشدين الذين يعانون من السكري يشكون من وزن زائد.

2 ـ أن يتناول ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفتين خلال النهار. إن تناول الطعام في أوقات محددة يومياً يساعد في ضبط مستوى السكر في الدم، كما أن حذف وجبة من الوجبات غير مستحبّ خاصة في حال العلاج بالأدوية أو الأنسولين.

3 ـ أن يمارس الرياضة، لأنها عامل أساسي أيضاً في علاج السكري وضبط مستوى السكر في الدم. وكلما زادت الحركة اليومية، تحسّن امتصاص السكر في خلايا الجسم.

الأنظمة الغذائية لمريض السكري

كل مريض حالة فريدة من نوعها، كذلك نظامه الغذائي. إن زيارة الطبيب بشكل دوري ضرورية لينصحك بالعلاج المناسب لضبط سكر الدم، كما أن استشارة اختصاصي التغذية مهمة لتحديد نسبة السعرات الحرارية وكمية السكر والنشويات المناسبة لك ولنوع علاجك. يمكن لاختصاصي التغذية أن يتبع طرقاً مختلفة لتنظيم غذائك ووجباتك، أهمها الأساليب التالية:

نظام الحصص

يجمع الأطعمة في مجموعات مختلفة: مجموعة النشويات، واللحوم، والفاكهة، والخضر، والحليب، ويسمح بكمية محددة من الحصص من كل مجموعة حسب حاجتك من السعرات الحرارية يومياً. يمكن أن تستبدل الأطعمة من المجموعة نفسها فقط لأنها تتشابه من ناحية احتوائها على النشويات وتأثيرها على معدل السكر في الدم.

نظام الإرشادات الصحيّة

يفضل بعض الأشخاص اتباع نظام صحيّ عن طريق استهلاك ثلاث أو أربع وجبات يومياً، استناداً للهرم الغذائي، مع تفادي تناول الحلويات الغنيّة بالسكر والدهون، إلاّ في بعض المناسبات كالأعياد، والأعراس والحفلات.



نظام تعداد النشويات

يتبع هذا الأسلوب جمع المأكولات حسب نسبة النشويات التي تحويها. فبعد أن يحدد لك الاختصاصي كمية النشويات المسموحة يومياً في كل وجبة، يبقى عليك أن تختار الأطعمة التي تريدها (حتى الحلويات) شرط أن لا تتخطى الكمية المسموحة. إليك مثلاً على ذلك:
لنفترض أنه مسموح لك استهلاك 50 غراماً من النشويات على الفطور، يمكن أن تكون وجبتك ما يلي:

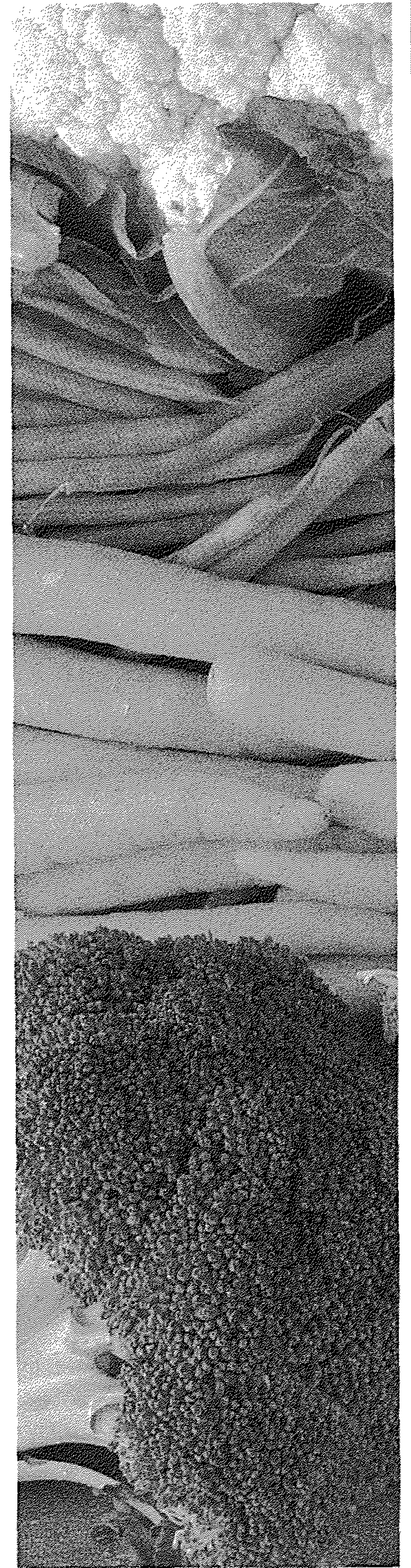
ربع رغيف خبز	15 غراماً نشويات
كوب من الحليب	12 غراماً نشويات
ملعقة سكر	4 غرامات نشويات
قطعة من الجبنة	-
1/2 موزة	15 غراماً
المجموع	**46 غراماً**

أو

نصف منقوشة زعتر	30 غراماً نشويات
كوب من الشاي	-
ملعقة سكر صغيرة	4 غرامات
تفاحة صغيرة	15 غراماً
المجموع	**49 غراماً**

تتطلب طريقة تعداد النشويات معرفة كمية النشويات في المأكولات التي نستهلكها، وتحديداً الأطعمة المحضّرة خارج المنزل. تحمل بعض المنتوجات ملصقاً بقيمتها الغذائية، يمكن عندئذٍ التأكد من كميّة النشويات التي تعطيها.

ينطبق هذا النظام خاصة على المريض الذي لا يشكو من وزن زائد، أو من دهنيات مرتفعة في الدم، لأنه يتغاضى عن مجموع السعرات الحرارية وكمية الدهنيات المستهلكة يومياً. وهو يناسب تحديداً الأطفال المصابين بالسكري ويخضعون لعلاج الأنسولين، إذ يؤمن لهم تنوّعاً بالمأكولات ويسمح بالحلويات، مع ضبط دقيق لمعدل السكر من خلال الأنسولين.



الدهنيات

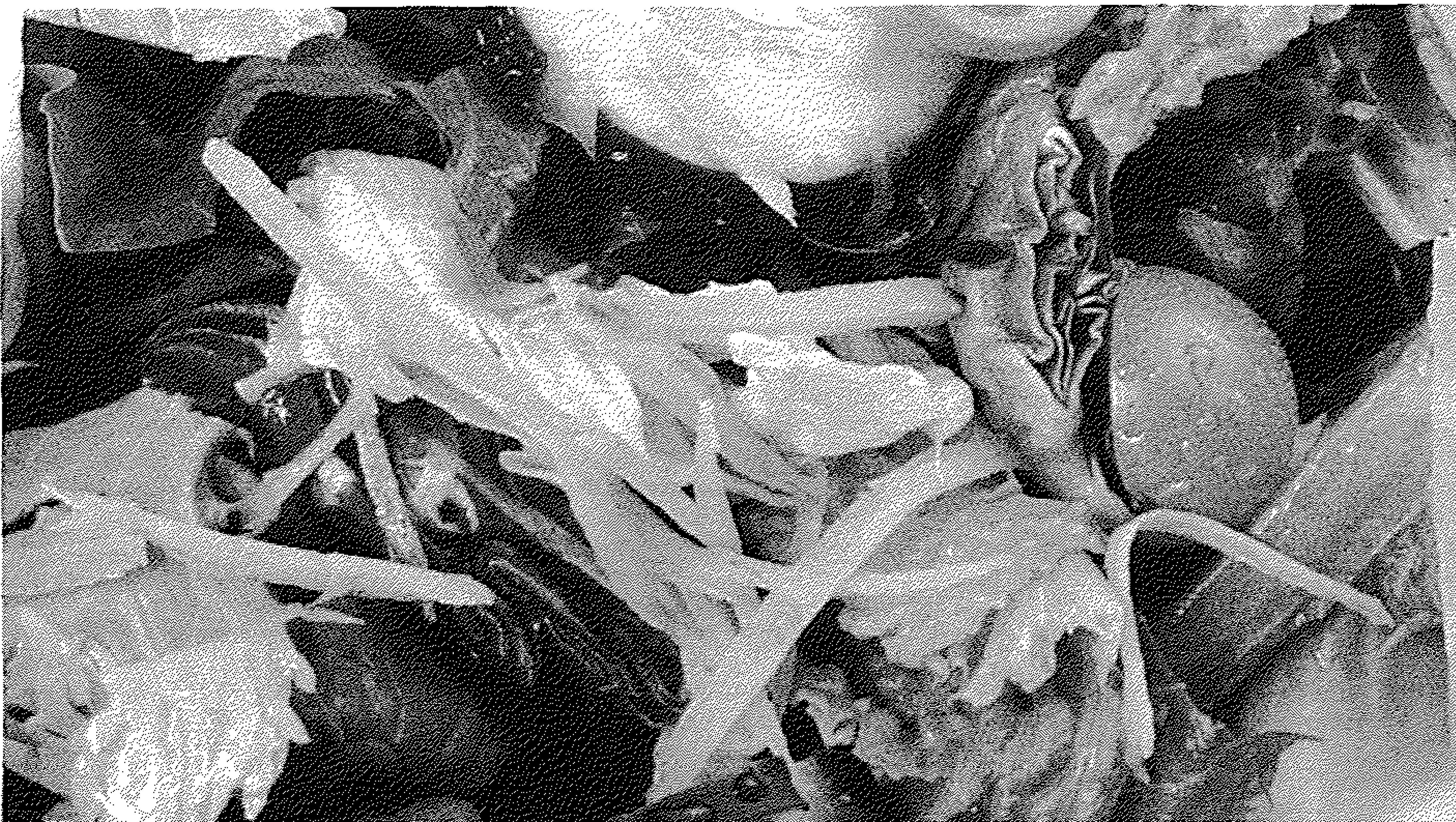
بما أن السكري من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وكما أنه غالباً ما تترافق نسب الدهنيات (triyglycerides) المرتفعة في الدم مع المرض، أصبح من الضروري التخفيف من كمية الدهون المستهلكة يومياً. ينبغي أيضاً الابتعاد عن الدهون المشبّعة، أي الدهون الحيوانية، واستبدالها بالزيوت النباتية، وتحديداً زيت الزيتون. إذا كان مريض السكري يشكو من السمنة أيضاً، فإن تخفيف استهلاك الدهنيات من أهم العوامل المساعدة للخسارة من وزنه.

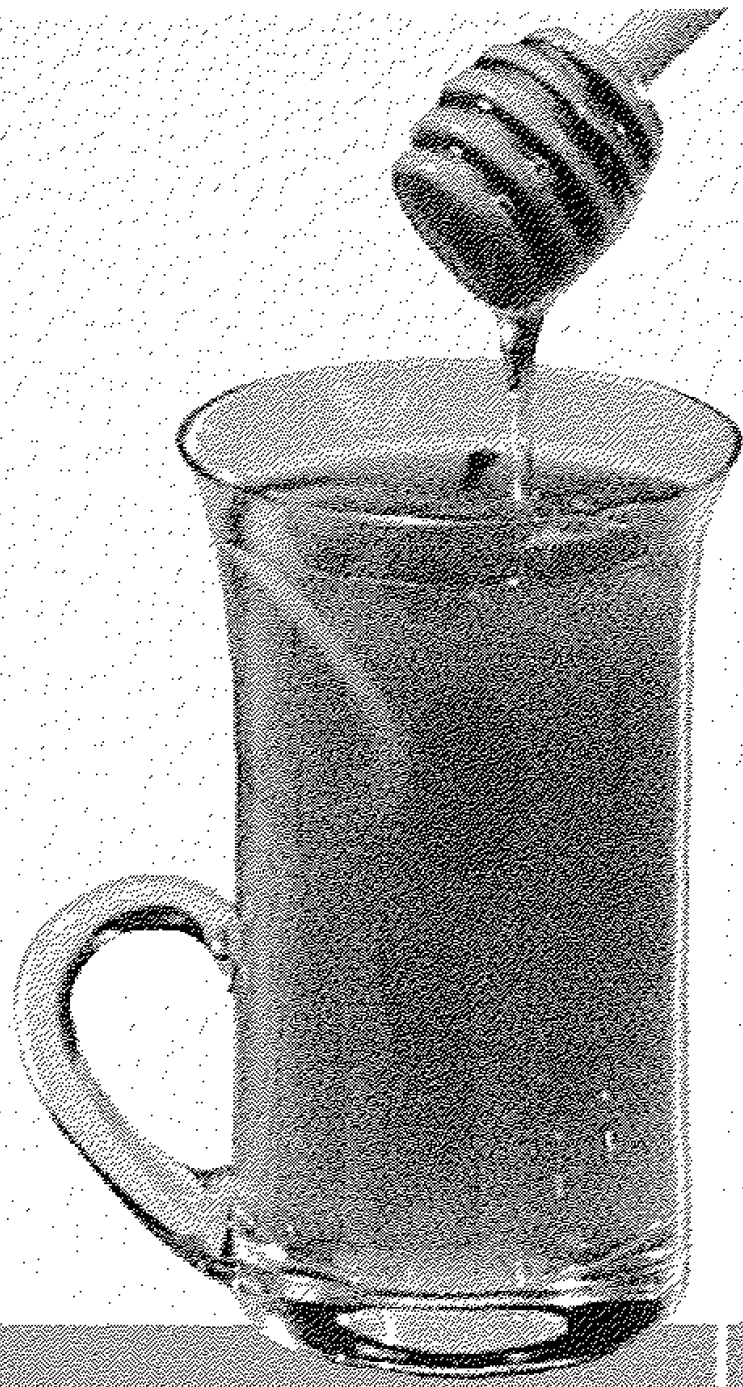
الألياف

تختلف الآراء حول فعالية الألياف في تخفيض مستوى السكر في الدم. وتشير بعض الدراسات إلى أن الألياف تقف حاجزاً يعيق امتصاص السكر من الجهاز الهضمي إلى الدم، مؤخراً بذلك ارتفاع مستوى السكر في الدم. نجهل تحديداً الكمية المطلوبة لفعالية أكيدة، لكن يمكن أن نتبع الإرشادات الصحيّة العامة التي تدعو إلى استهلاك ما لا يقل عن 25 غراماً من الألياف.

المُحلَّيات

جرت العادة أن يستهلك مريض السكري محليات غير الغلوكوز لضبط مستوى السكر في الدم، كالفروكتوز والمانيتول وغيرهما. إن هذين الأخيرين يعطيان نفس السعرات الحرارية كالسكر العادي، إنما يمتصها الجسم بسرعة أقل. راجع فصل الوزن الزائد والسمنة لمزيد من المعلومات عن باقي المحليات الاصطناعية.







كمية السكر في بعض المنتوجات

المنتج	غرام سكر	عدد ملاعق السكر الموازية
ملعقة سكر صغيرة	5	
مشروب غازي (240 ملل)	40	8 ملاعق صغيرة
قطعة سكاكر (candy bar - bonbon)	30	6 ملاعق صغيرة
ملعقة مربى كبيرة	10	2 ملعقة صغيرة
ملعقة عسل صغيرة	5	1 ملعقة صغيرة
ملعقة سكر أسمر صغيرة	5	1 ملعقة صغيرة

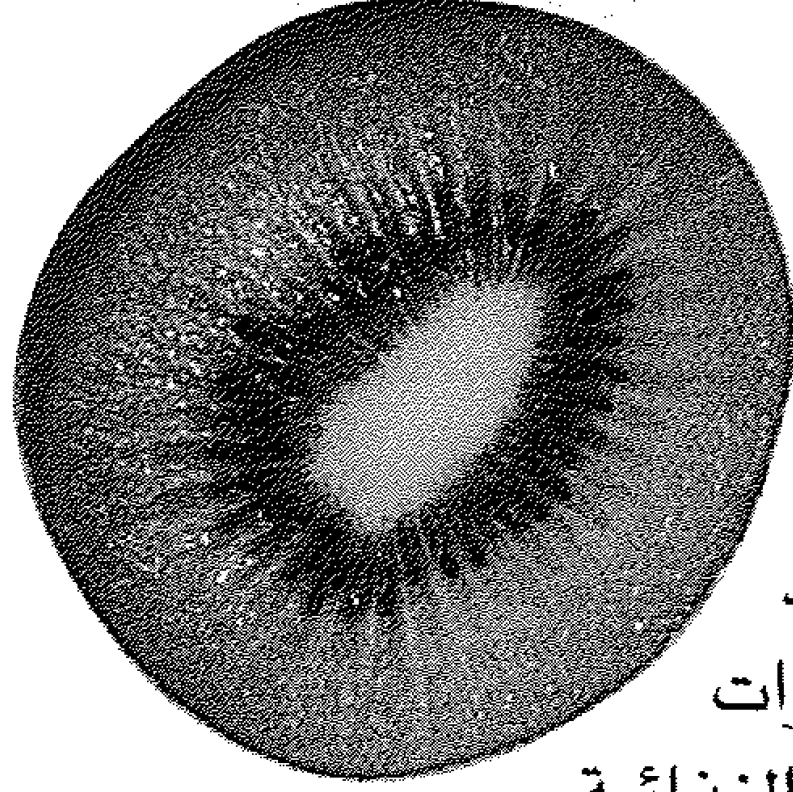




الفصل الثامن

الحساسية الغذائية

الحساسية الغذائية



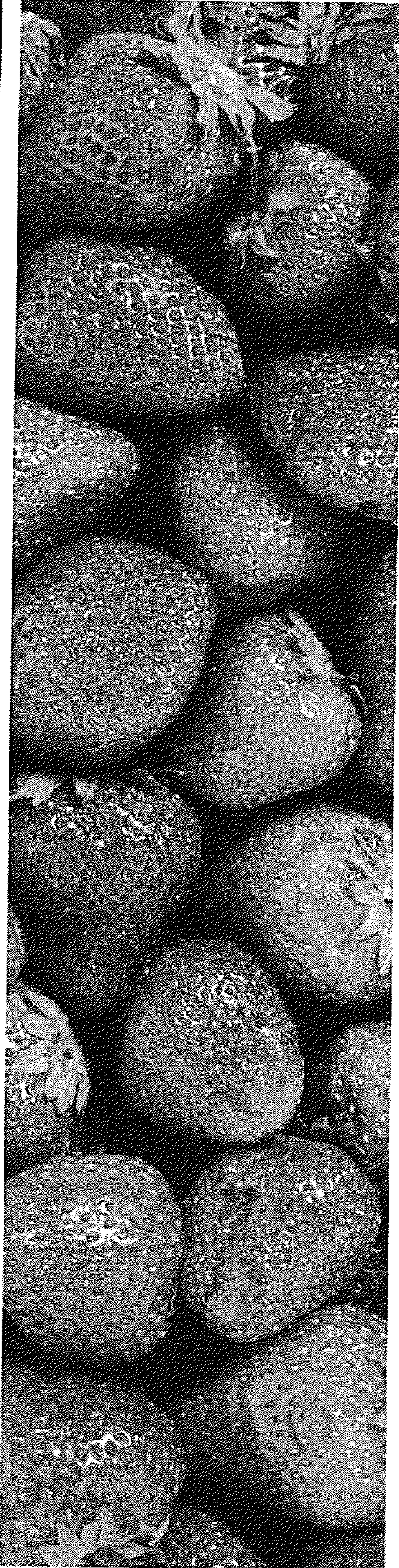
إن موضوع الحساسية الغذائية من أكثر المشاكل الصحيّة التي يستهان بها من قبل المجتمع، والتي لا تسبّب القلق لحاملها. إنما الحساسية الغذائية في تزايد مستمر، فقد تضاعف عدد الإصابات خلال الخمس سنوات الأخيرة وتصنّف منظمة الصحة العالمية الحساسية الغذائية في المرتبة السادسة من بين أكثر المشاكل التي تصيب المجتمع. تبيّن الإحصاءات أن حوالي ثلاثة بالمئة من البالغين يشكون من حساسية غذائية، بينما ترتفع هذه النسبة إلى العشرة بالمئة عند الأطفال. ويعود ذلك لأسباب عديدة أهمها:

- الانفتاح العالمي على الغذاء، فقد أصبحنا نستهلك أطباقاً من مختلف أنحاء العالم ونتذوق مأكولات من فاكهة، وخضر، وتوابل لم نكن نستهلكها من حوالي العشر سنين.

- زيادة استهلاك المأكولات من الوجبات السريعة الغنيّة بالمواد المصنّعة.

- استعمال المواد الاصطناعية والكيميائية من قبل الصناعات الزراعية والغذائية، كالمبيدات الكيميائية والمواد الحافظة والملوّنات والمنكهات الاصطناعية.

إن كل هذا التطوّر مفيد عامة لحياة الإنسان العملية اليومية، إنما يشّكل خطراً متواصلاً لكل الأشخاص الذين يحملون وراثياً في أجسامهم مشكلة الحساسية من هذه المواد الجديدة.



أكثر المأكولات المسؤولة عن الحساسية:

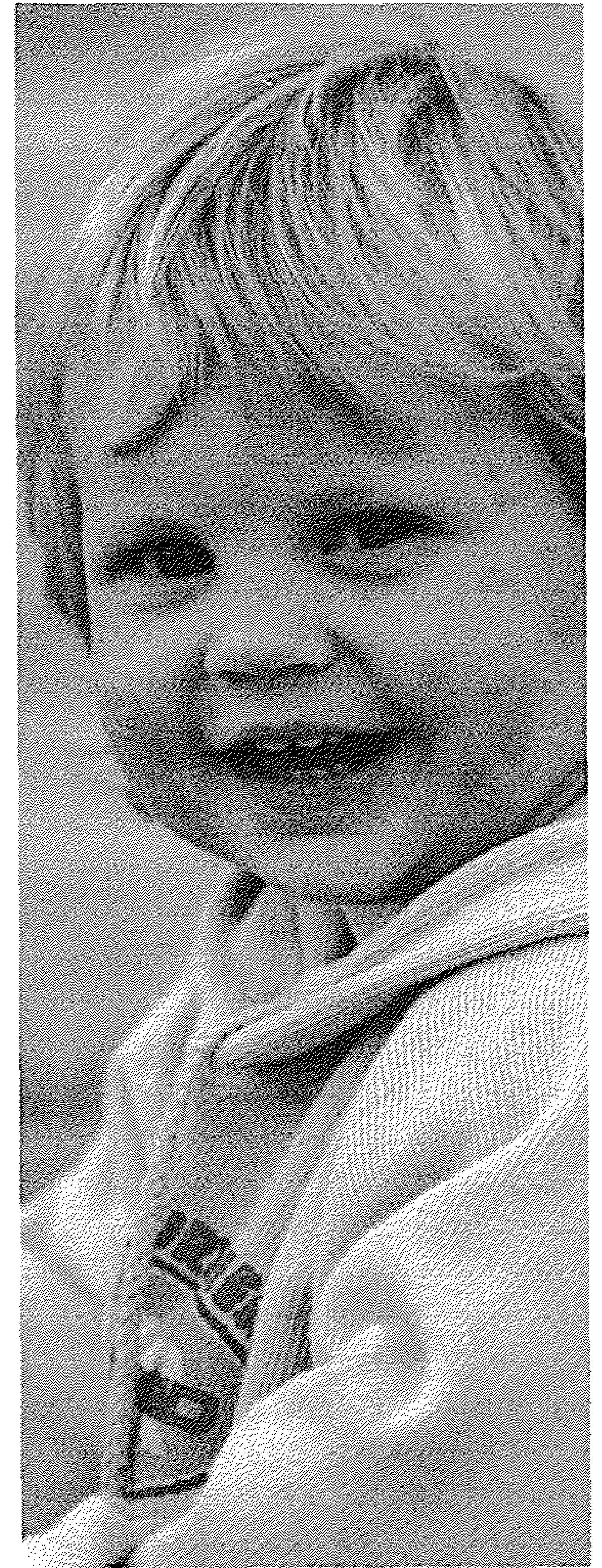
- البيض
- الفستق (الفول السوداني - peanuts)
- حليب البقر
- طحين القمح
- القريدس والقشريات البحرية
- بعض الفاكهة : كيوي، فريز (فراولة)، أفوكادو...
- جوز ولوزيات
- السمك
- فول الصويا

يمكن أن نصاب بالحساسية من مأكولات أخرى، لأن اللائحة طويلة، وعلى كل شخص معرّض أن يحضّر لائحته الخاصة.

عوارض الحساسية الغذائية

إن كنت تشكو من حساسية من نوع معيّن من المأكولات سيحارب جهاز المناعة عندك المادة المدانة عند تناولها، كأنها غريب، فينتج عن ذلك ردة فعل تعطي عوارض مختلفة تصيب مناطق عدة في الجسم مثل البشرة (حكاك)، الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي. إنما يمكن أن نصاب بعارض شديد الخطورة ينتج عنه تورمات في الجسم وخاصة الرئتين، فنشعر بصعوبة في التنفس، ودوخة وإغماء. في حالة كهذه من الضروري طلب الإسعافات فوراً، لأنها حالة يمكن أن تكون مميتة.

عوارض الحساسية الغذائية
البشرة : طفح جلدي، حكاك
تورمات : الشفاه، الوجه، اليدين
الجهاز الهضمي : غثيان واستفراغ، تشنجات معوية، إسهال
الجهاز التنفسي : صعوبة في التنفس



تشخيص الحساسية الغذائية وعلاجها

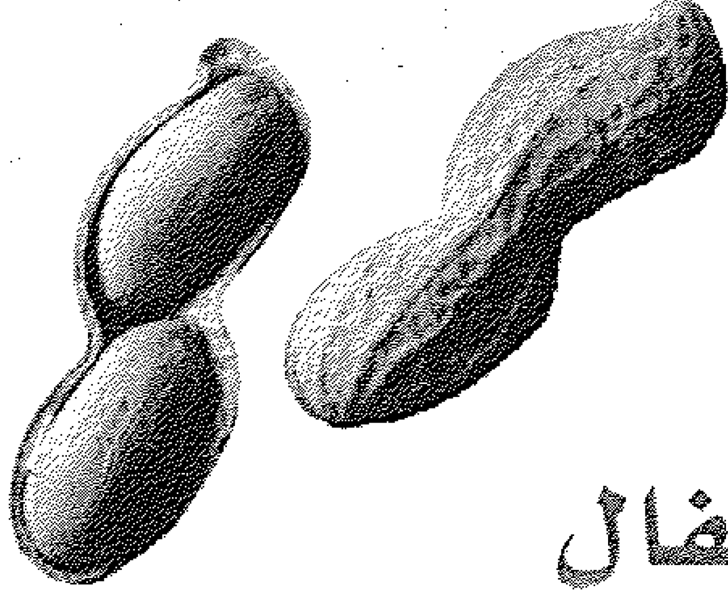
إن تشخيص الحساسية الغذائية من أصعب ما يكون. نحن معرّضين بنسبة 20% للإصابة بحساسية غذائية، ترتفع هذه النسبة إلى 40% عندما يكون أحد الأهل يشكو منها، وإلى 60% عندما يكون الوالدان يشكوان منها.

إن الطفح الجلدي، أو تورمات الوجه والشفاه بعد وجبة ما، من أهم الدلائل على وجود حساسية ما. أنصح كل شخص معرّض للحساسية الغذائية أن يدوّن تفصيلياً كل ما يتناوله خلال النهار لمساعدة الطبيب في التشخيص. يستعين عادة الطبيب المختّص بتحاليل دم أو جلدية خاصة للتأكد أو تحديد نوع الحساسية.

أما بالنسبة للعلاج فيقتضي الإمتناع كلياً عن الأطعمة المدانة وعن كل المأكولات التي تحويها. وعندما تكون الحساسية من الحليب، والبيض، والفول السوداني أو فول الصويا علينا ان نكون حريصين جدا عند استهلاك المأكولات المصنعة لأنها قد تحتوي ضمن المكونات على الأطعمة المسببة للحساسية.
لذلك أنصح كل المعرضين للحساسية الغذائية تناول الأطعمة المحضّرة في المنزل والتي لم تتعرّض للتصنيع وللإضافات.



أخيراً من الضروري أن نُعلِم المدرسة أو مكان العمل بحالة الحساسية كي تؤمن الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ.



الحساسية الغذائية عند الأطفال

يعدّ الأطفال أكبر شريحة معرّضة للحساسية في المجتمع، وذلك بسبب عدم اكتمال جهاز المناعة لديهم. عند بلوغهم الست سنوات، يتخطى الأطفال عادة الحساسية من البيض والحليب، لكن الحساسية من السمك وبعض أنواع المكسرات تلازمهم مدى الحياة.

قبل عمر السنة أهم الأطعمة المسبّبة للحساسية هي البيض، وطحين القمح، وحليب البقر والفول السوداني.

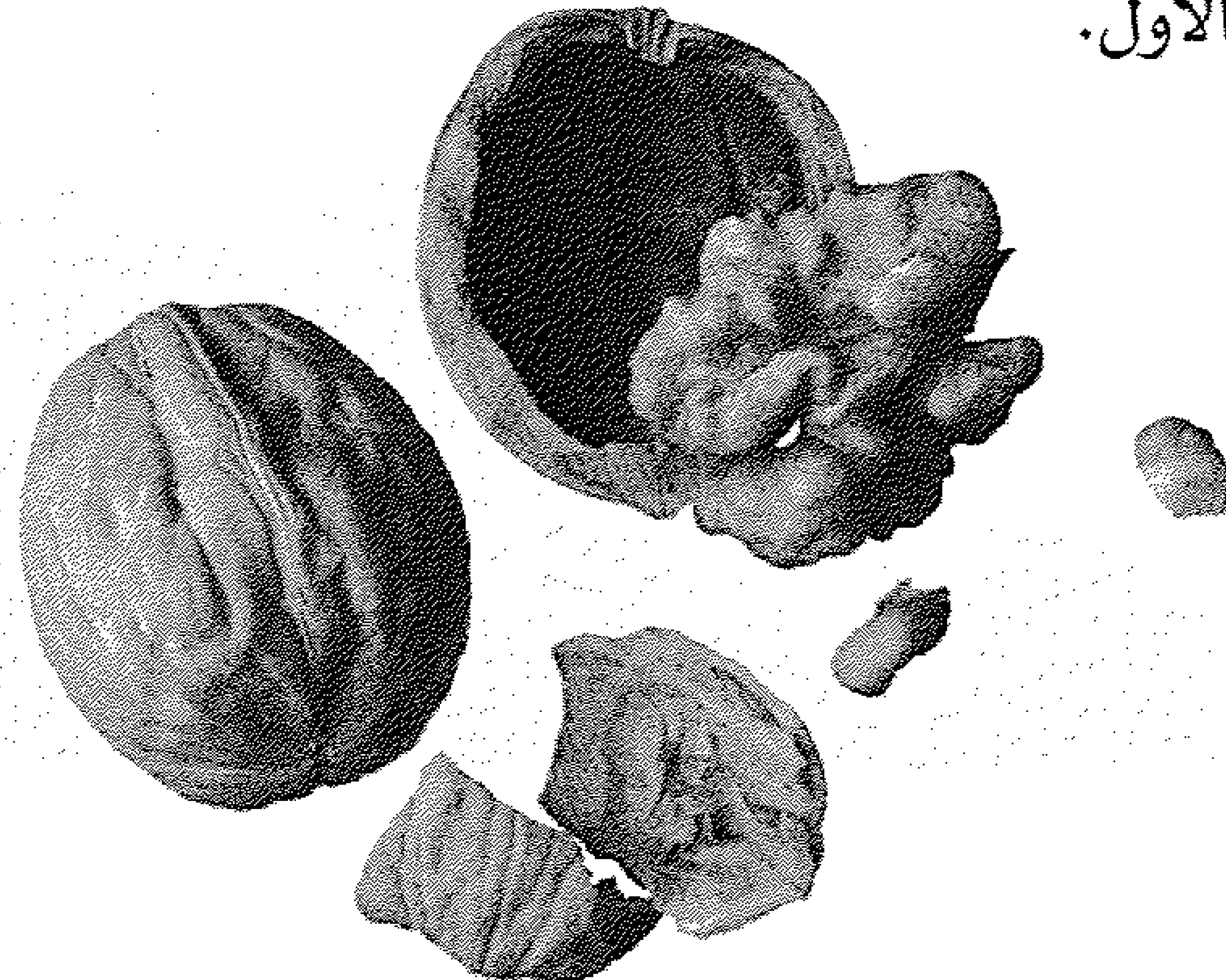
بين عمر السنة والثلاث سنوات يضاف إلى ما سبق السمك والخردل. أول سبب لتزايد الحساسيات الغذائية عند الأطفال الرضع هو إدخال الأطعمة الصلبة ضمن غذائهم قبل شهرهم الخامس. لذلك من أهم توصيات منظمة الصحة العالمية هي عدم إدخال الأطعمة الصلبة قبل بلوغ الطفل شهره الخامس أو السادس.

الحساسية لحليب البقر

من أكثر الحساسيات شيوعاً، يمكن أن تصيب الطفل ابتداءً من شهره الثالث عندما يتوقف عن الرضاعة من الثدي. تختلف العوارض من بعض التشنجات المعوية والإسهال إلى الطفح الجلدي، الأكزيما وحتى الموت المفاجئ.

يسبّب الحساسية في حليب البقر نوع معيّن من البروتين الذي يصعب استيعابه على جهاز المناعة عند الطفل الرضيع.

ننصح الأمهات طبعاً أن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أطول مدة ممكنة، وإن اضطررن للّجوء إلى حليب البقر بوجود الحساسية منه أن ينتقين الحليب الخاص الذي سحبت منه البروتينات المسبّبة للحساسية، ويكون حليباً خاصاً للحساسية (HA-Hypoallergenic formula). تزول الحساسية من حليب البقر في 90% من الحالات عند بلوغ الطفل عامه الأول.







الحساسية للبيض

إن بياض البيض هو المادة المسبّبة للحساسية عند الأطفال. لذلك ننصح الأهل دائماً عدم إدخال بياض البيض إلى غذاء أطفالهم قبل بلوغهم عامهم الأول، وأن يقدموه بكميات تدريجية للتأكد من عدم وجود الحساسية منه. نذكر في حال ملازمه الحساسية الطفل لبعد عامه الأول على ضرورة التأكد من كل الأطعمة المصنّعة لان بياض البيض يدخل في كثير من المواد المضافة خلال التصنيع.

الحساسية للفول السوداني

من الحساسيات التي ظهرت مجدداً، إن عدد الإصابات في الولايات المتحدة حيث استهلاك الفول السوداني كبير جداً، تزايد في السنوات السابقة.

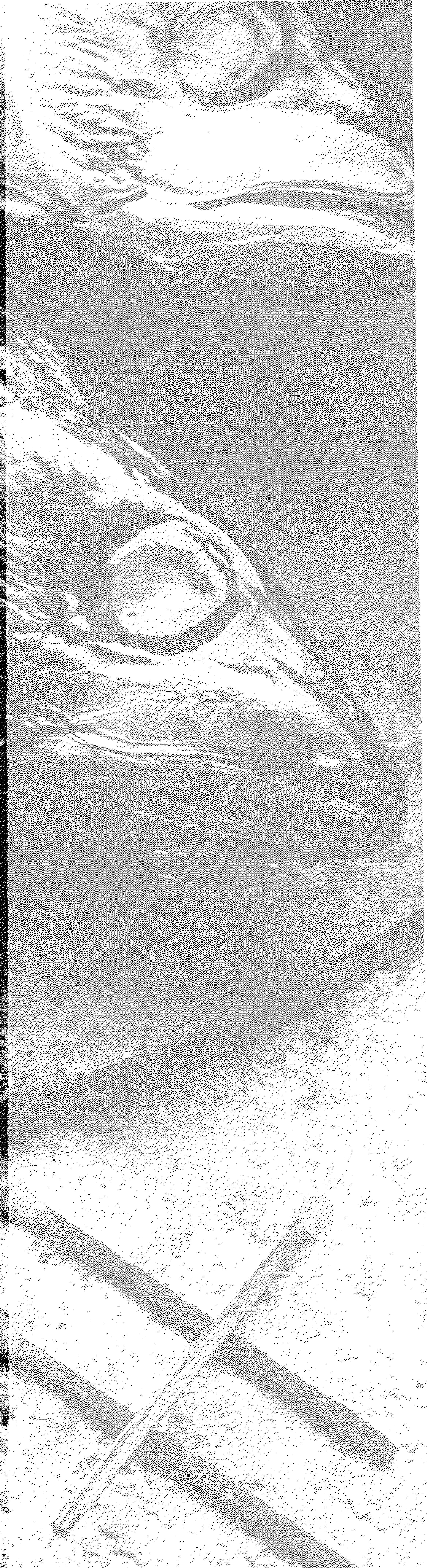
تلازم الحساسية من الفول السوداني الطفل عادة طيلة حياته، والمشكلة الأكبر تكمن في تجنبه إذ أن زيت وزبدة الفستق تدخل في كثير من المنتوجات الغذائية المصنّعة، على الأهل أن يتنبّهوا إلى كل ما يتناوله الطفل خارج المنزل.

الملوّنات والمواد الحافظة

أكثر المواد المدانة حالياً، خاصةً أن استهلاكها ارتفع مؤخراً بفعل تواجدها في السكاكر والأطعمة السريعة التحضير والوجبات السريعة التي يحبّها الأطفال.
من الصعب تحديد المادة الملونة أو الحافظة المسؤولة عن حساسية ما، عند الشك الأفضل الامتناع عن كل الأنواع.

نصائح للأهل للتخفيف من عوارض الحساسية عند الأطفال:

- الرضاعة من الثدي أطول مدة ممكنة
- عدم إدخال المأكولات الصلبة قبل الشهر الخامس أو السادس
- عدم إعطاء بياض البيض، وطحين القمح، وحليب البقر الكامل الدسم والفول السوداني قبل عام الطفل الأول
- عند إدخال الأطعمة الصلبة، الابتداء بكل نوع على حدة.



الفصل التاسع

النظام الغذائي لعلاج النقرس

النظام الغذائي لعلاج النقرس

عرفت مشكلة النقرس منذ القِدم، وهي تعدّ من أوائل الأمراض التي سجلت في تاريخ الطب. وتتميز بوجع مفاجئ وأليم في المفاصل وخاصة المفصل العريض لإبهام الرجل. تنتج مشكلة النقرس عادة عن تراكم حمض البول أو حمض اليوريك (uric acid) والذي يعرف أيضاً بالملوحات في الدم. فيما مضى، كان يعرف مرض النقرس بمرض الأغنياء إذ إن إحدى أسبابه وفرة الأغذية الغنيّة باللحوم. على كل حال يشكو عدد كبير من العرب من ارتفاع في نسبة حمض البول في الدم، الذي عاجلاً ما يفتك بالمفاصل إن لم تتم معالجته. إن إدخال أدوية فعّالة ضمن العلاج جعل دور النظام الغذائي ثانوياً. لكن في كثير من الحالات يكفي الغذاء لوحده للحدّ من نسب حمض البول المرتفع في الدم وللتخفيف من عوارض الألم.

أسباب تراكم حمض اليوريك في الدم

يتراكم حمض البول في الدم لثلاثة أسباب أساسية:

1- إفراز كبير لحمض البول من داخل الجسم لأسباب فيزيولوجية ووراثية. وهنا لا تأثير للغذاء على المشكلة.

2- انخفاض في قدرة الجسم على التخلص من حمض اليوريك من خلال البول فيتراكم في الجسم.

3- زيادة في استهلاك الأغذية الغنيّة بالمركبات التي تتحوّل في الجسم إلى حمض اليوريك.

هنالك أسباب أخرى غير مباشرة تزيد من تراكم حمض اليوريك في الدم وتفاقم مشكلة النقرس وأهمها:

- الوزن الزائد والسمنة.
- نسبة الكوليسترول والتريغليسريد المرتفعة في الدم.
- مرض السكري.

لذلك يكفي في بعض الحالات أن نخفض من وزننا، وأن نخفف من نسب الدهنيات المرتفعة في الدم لنتخلص من تراكم حمض اليوريك في الدم.
عند إجراء تحاليل للدم يجب أن تكون نسب حمض اليوريك كما يلي:

الرجال	أقل من 7 مليغرام / دسيلتر
النساء	أقل من 6 مليغرام / دسيلتر

النظام الغذائي لعلاج تراكم حمض اليوريك في الدم

زيادة كميّة الماء المستهلكة

- أول وأهم مرحلة هي مساعدة الجسم على التخلص من هذا التراكم والحلّ الوحيد يكمن في زيادة إدرار البول الذي يحمل معه الفائض من حمض اليوريك.
- على الجسم أن يدر حوالي لترين من البول يومياً ويحصل ذلك عن طريق تناول لترين ونصف من الماء وحتى 3 ليترات يومياً.
- نصيحتي لك: تناول كوبين من الماء عند النوم، عندما تستيقظ ليلاً لدخول المرحاض اشرب كوباً من الماء مجدداً.
- لا تنسَ أن تبدأ نهارك في اليوم التالي بكوب من الماء أيضاً.

الابتعاد عن المأكولات التي تزيد من إفراز حمض اليوريك

أريد أن أشير أولاً إلى أن البندورة متهمة زوراً بأنها تزيد من تراكم حمض اليوريك في الدم، لم أجد أي مرجع علمي يذكر ذلك، من أين يأتي هذا الاعتقاد؟ مثل كل الإشاعات، لا أحد يعلم.



إرشاداتي لك إن كنت تعاني من ارتفاع في حمض اليوريك:

تناول 2 إلى 3 ليترات ماء يومياً.

امتنع عن تناول:

- أعضاء الحيوان
- اللحوم المدهنة
- المارتديلا، النقانق والسجق
- العصافير، الحمام، الفرّي
- مرقة اللحوم والدجاج
- سمك الطون، التروتة، الأنشوفة، السردين
- بيض السمك
- الصدف وثمار البحر
- الاجبان الصفراء
- الشوكولا
- الكحول

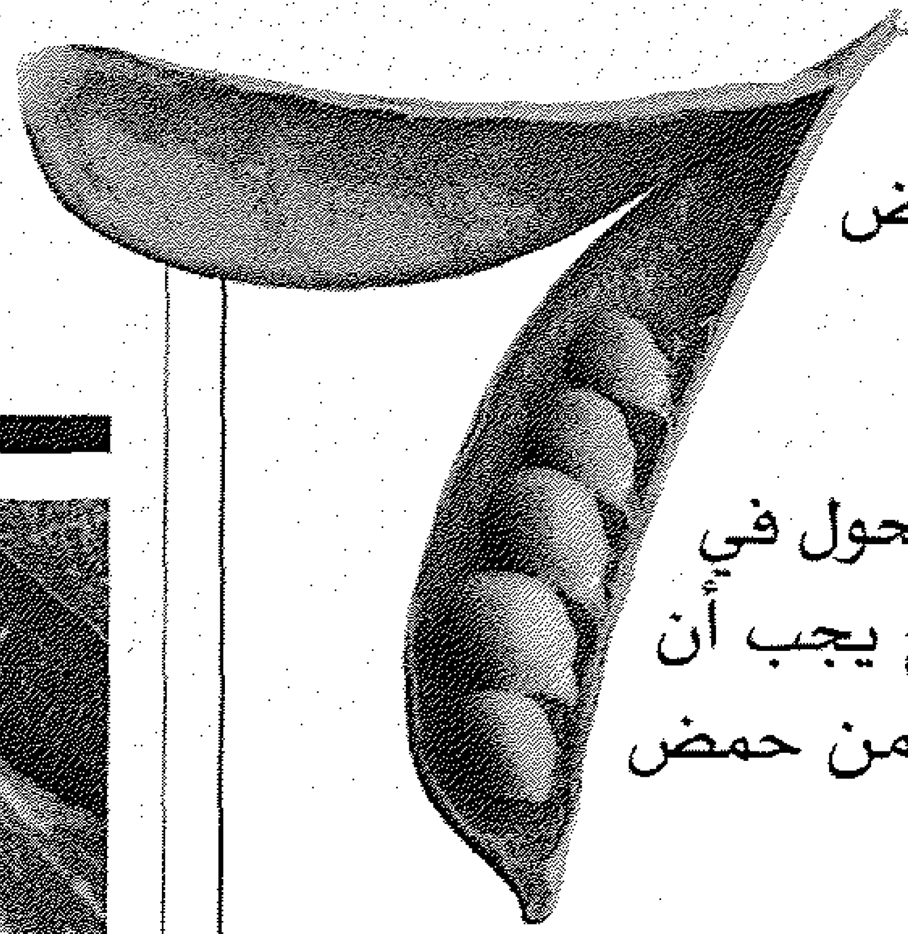
يمكن أن تتناول:

- لحم العجل الخالي من الدهون والسمك والدجاج مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- اللبن الزبادي واللبنة
- الزيوت النباتية مقدار ملعقتين كبيرتين يومياً

أكثر من تناول:

- الخضر المطبوخة
- السلطة على أنواعها
- الأعشاب العطرية كالنعناع والزهورات على أنواعها كاليانسون

يمكن أن تستهلك النشويات من خبز وأرز وبرغل وبطاطا وفاكهة حسب الكمية التي تتناسب مع وضعك الصحيّ.



هنالك ثلاثة أنواع من المأكولات التي لها علاقة بتراكم حمض اليوريك في الدم وهي:

- المأكولات التي تحتوي على مركبات خاصة (purines) تتحول في الجسم إلى حمض اليوريك وهي كثيرة، لكن خلال العلاج يجب أن نمتنع فقط عن المأكولات التي تحتوي على نسب مرتفعة من حمض اليوريك وهي التالية:

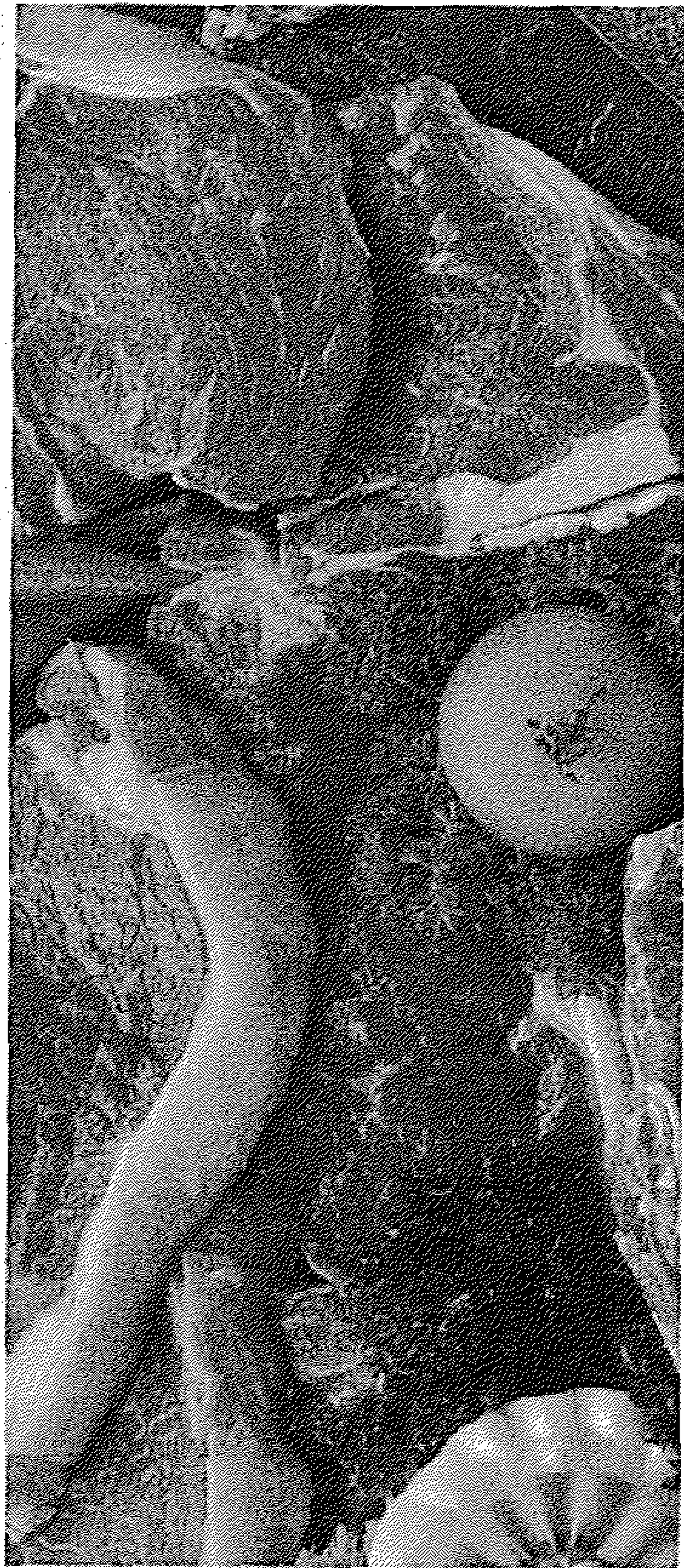
- أكارع العجل والغنم مثل الكبد، النخاعات، واللسان، والقلب والسلاسل.
- من الأسماك : السردين، الأنشوفة (anchovy)، والتروتة (trout) بالإضافة إلى بيض السمك.
- من الدواجن : الحمام والبط
- من الخضر والحبوب : السبانخ، والعدس والبازيلا. إلا أن هذه الأخيرة لا تسبّب ارتفاعاً كبيراً بحمض اليوريك مقارنة بكل ما سبق، لذلك فإن استهلاكها مسموح باعتدال.

- البروتينات الحيوانية جميعها يمكن أن تحتوي على حموض أمينية تتحول في الجسم إلى حمض اليوريك، لذلك خلال العلاج ولتخفيض النسب المرتفعة لحمض اليوريك في الدم علينا أن نخفف استهلاكنا العام للحوم، والدجاج، والسمك والبيض والأجبان.

- إن المجموعة الأخيرة تساهم في زيادة عوارض المرض، وتحديداً تزيد من حدة أوجاع وآلام المفاصل، فيجدر الابتعاد عنها طوال فترة العلاج وحتى بعده وهي:

- الكحول على أنواعها.
- الدهنيات، خاصة الصلبة التي تؤخر عملية التخلص من حمض اليوريك من الجسم. ويفضل استعمال الزيوت بكمية معتدلة في جميع الأطباق.
- الشوكولا والكاكاو لأسباب نجهلها.

نلاحظ من كل ما سبق أن المأكولات المدانة بهذا المرض لا تدخل ضمن غذائنا اليومي، وفي بعض الحالات يمكن أن نمتنع كلياً عن أنواع اللحوم، والأجبان والبيض دون أن تتحسن العوارض، عندئذٍ يأتي دور الدواء ليخفف من صرامة العلاج الغذائي، ولكن فقط عندما نتأكد أن النظام الغذائي لن يجدي نفعاً.



أخيراً تذكر أنه عليك:

- أن تخفض من وزنك إن كنت تشكو من السمنة.
- أن تبتعد عن المقالي والدهون إن كانت نسب الدهنيات مرتفعة في دمك.
- أن تحافظ على ضغط دمك ضمن المعدل المقبول.

إن الشروط الثلاث السابقة كفيلة لوحدها بالتخفيف من تراكم حمض اليوريك في الدم ووقايتك شرّ مرض النقرس.



الفصل العاشر

الداء الزُّلاقي (زَلَق الأمعاء)

Celiac Disease

الداء الزُّلاقي (زَلَق الأمعاء)

من الصعب أن نتصوّر أن الخبز والكعك والمعجّنات يمكن أن تؤذيك إلى حدّ المرض. لكن ذلك حقيقة يومية لكل الأشخاص الذين يعانون من الداء الزُّلاقي (Celiac Disease).

لقد تفاجأت شخصياً من عدد الأشخاص، أطفال وبالغين، الذين يشكون من هذا المرض في لبنان والوطن العربي، لهذا السبب أردت إضافة هذا الفصل على النسخة الجديدة من الكتاب.



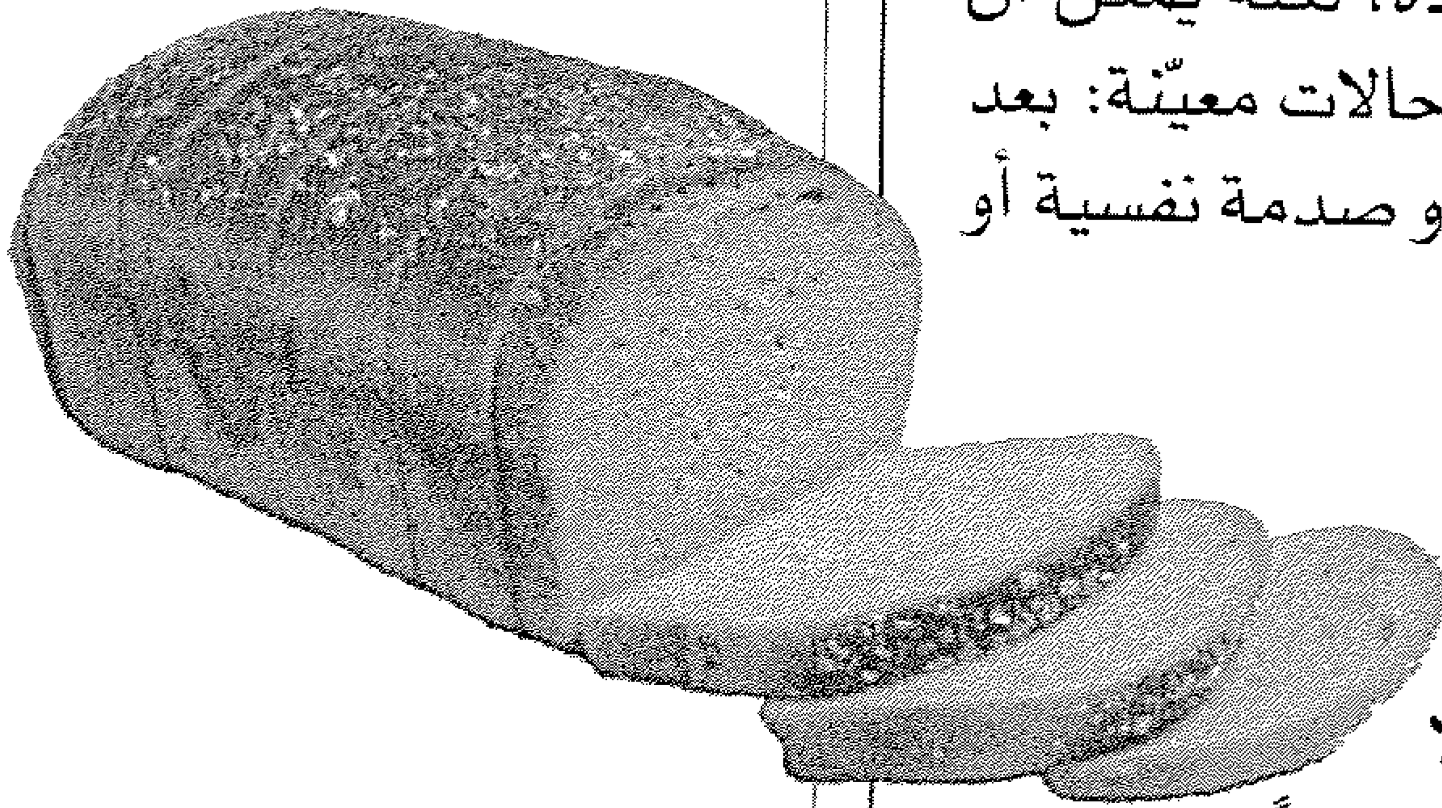
ما هو الداء الزُّلاقي (Celiac Disease)

يسبب هذا المرض بروتين هو الغلوتين (Gluten)، الذي نجده في بعض الحبوب كالقمح والشعير والجاودار (rye) والشوفان إلى حدّ ما.

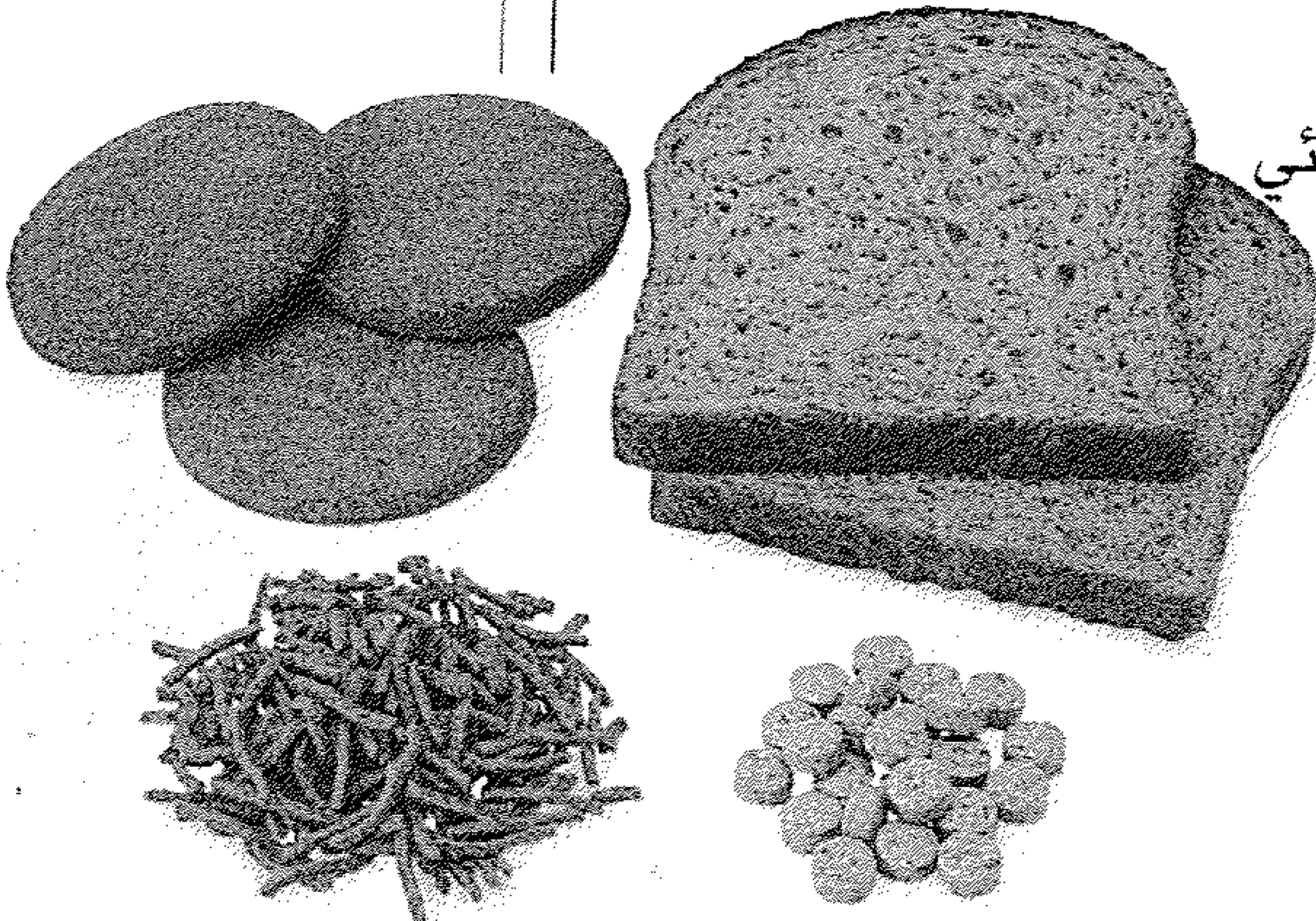
عند تناول هذا النوع من الحبوب يتعرّض الشخص إلى نوع من الحساسية يصيب الجهاز الهضمي، وبالتحديد المعى الدقيق. ينتج عن ذلك تآكل الزُّغابات التي تكسو جدران المعى، فيفقد الجهاز الهضمي قدرته على هضم وامتصاص المغذّيات من الطعام.



إن الداء الزُّلاقي هو مرض وراثي عادة، لكنه يمكن أن يظهر عند الأشخاص المعرّضين في حالات معيّنة: بعد الحمل عند السيدات أو بعد التهاب أو صدمة نفسية أو جسدية.

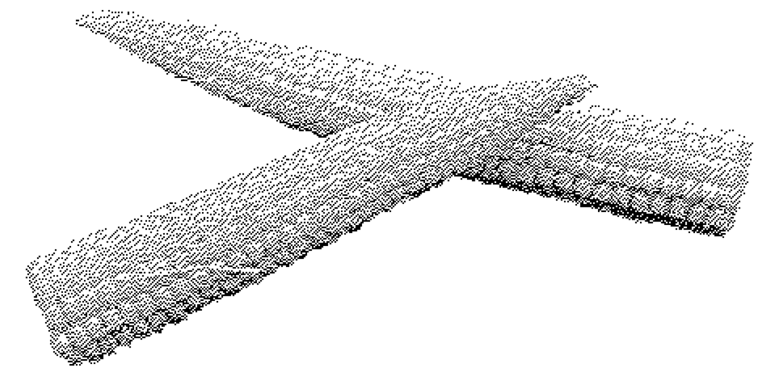


تتراوح الأعراض من نفخة وغازات إلى إسهالات متقطعة أو مشاكل أخرى تصيب الجهاز الهضمي. ويظهر المرض عند الأطفال بعد عمر الستة أشهر (إذ قبل ذلك لا يتناول الطفل أطعمة تحتوي على الغلوتين) ومن الضروري معالجته فوراً كي لا يؤدي إلى تأخر خطير في النمو.

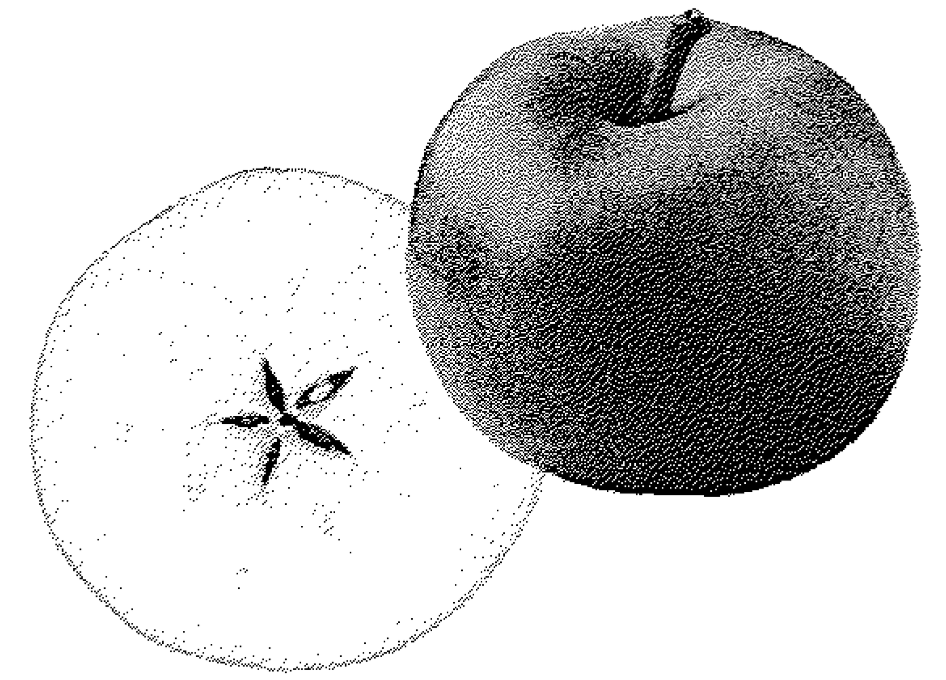


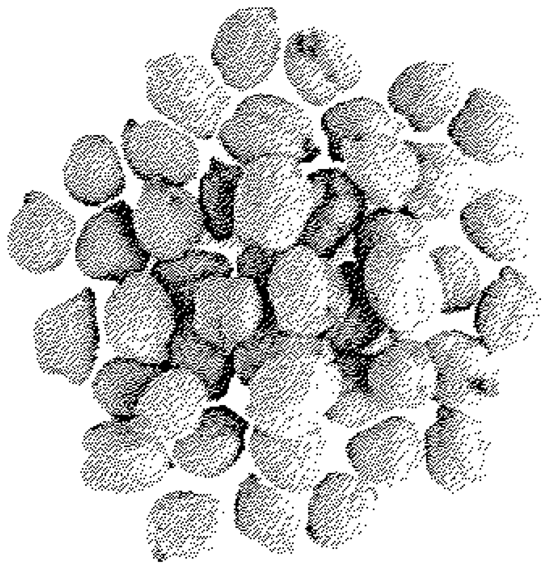
إن علاج الداء الزُّلاقي يكون عن طريق اتباع نظام غذائي خال كلياً من مادة الغلوتين. وبمجرد أن نتوقف عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين تختفي الأعراض خلال أيام وتنمو مجدداً زغابات المعى خلال بضعة أشهر عند الأطفال أو خلال سنة أو سنتين عند البالغين.

الأطعمة المسموح بها في النظام الغذائي الخالي من الغلوتين



- اللحوم الطازجة: لحم الغنم، البقر، الدواجن،الأسماك
- الحليب ومشتقاته، باستثناء الأجبان المصنّعة. في بعض حالات المرض قد يطلب الطبيب من المريض الامتناع عن تناول الحليب ومشتقاته
- جميع أنواع الخضر والفاكهة الطازجة
- البقوليات: الحمص، العدس، الفاصوليا، الفول
- الأرز والذرة من الحبوب فقط





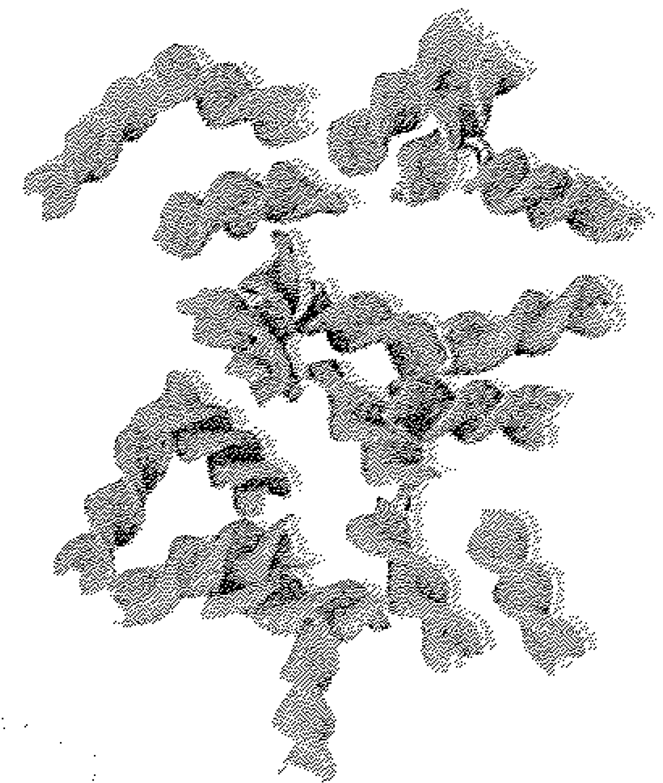
الأطعمة الممنوعة

أما بالنسبة للأطعمة الممنوعة فتشمل كل أنواع الخبز والكعك والمعجنات والمأكولات التي تحتوي على القمح أو الشعير أو الجاودار أو الشوفان. لكن المشكلة الأكبر تكمن في المنتوجات الغذائية المصنّعة التي تستخدم القمح أو مشتقاته كمادة خلال التصنيع، ونذكر على سبيل المثال: اللحوم المعلّبة، البوظة، والحساء المعلّب والمجفّف، والأجبان المصنّعة، وبعض الصلصات كصلصة الصويا والكاتشاب والخردل والمايونيز، وبعض الأدوية، ومنتوجات كثيرة أخرى.



لذلك نصيحتي للشخص الذي يشكو من الداء الزُّلاقي (زَلَقُ الأمعاء) أن يتناول أطباقاً تمّ تحضيرها في المنزل من مواد طازجة وغير مصنّعة، لكن إن اضطره الأمر لذلك، عليه أن يتأكد من الملصق أن المنتوج خال من الغلوتين أو من نشاء القمح أو الشعير.

من السهل أن نحضّر الكاتو أو الكعك في المنزل باستبدال طحين القمح بطحين الذرة. وقد أصبحت معظم الأفران اليوم تقدم خبز الذرة عند الطلب، كما نجد في كثير من مستودعات الأغذية المعكرونة والمعجنات الخالية من مادة الغلوتين.



أخيراً من الضروري أن نكون حريصين على اتباع نظام غذائي مدروس وخالٍ من الغلوتين مع متابعة من قبل اختصاصي في التغذية لمدة كافية قد تستمرّ أحياناً مدى الحياة، خاصة فيما يتعلق بالأطفال الذين تتحسن حالتهم فوراً ويعود نموهم إلى طبيعته. أما بالنسبة للبالغين، فقد لوحظ حدوث حالات من سرطان الأمعاء عند الذين لم يتّبعوا نظاماً خالياً من مادة الغلوتين خلال المدة اللازمة.

لائحة بالمواد التي يجب الحرص على خلوّ المنتج منها

القمح	Wheat	الكسكس	Couscous
الكحول (المشروبات الروحية)	Alcohol (Spirits-Specific Types)	نشاء طعام	Food Starch
ملوّنات اصطناعية	Artificial Color	غلوتامات	Glutamate (Free)
منكّهات اصطناعية	Artificial Flavoring	غلوتامين (حمض أميني)	Glutamine (amino acid)
بايكينغ باودر*	Baking Powder	مكعّبات مرق اللحم	Gravy Cubes
الشعير	Barley	بهارات مطحونة***	Ground Spices
ملْت الشعير	Barley Malt	ملْت	Malt
الجعة	Beer	مستخلص الملْت	Malt Extract
النخالة	Bran	شراب الملْت	Malt Syrup
الدقيق (الطحين)	Bread Flour	منكّه الملْت	Malt Flavoring
خميرة البيرة	Brewer's Yeast	خلّ الملْت	Malt Vinegar
الطحين الأسمر	Brown Flour	مسحوق الخردل	Mustard Powder
برغل القمح	Bulgur Wheat	معكرونة**	Pasta
غلوتومات الصوديوم	MSG	جاودار	Rye
كراميل ملوّنة	Caramel Color	سميد	Semolina
حمض السيتريك	Citric Acid	صلصلة الصويا	Soya Sauce
ملوّنات	Coloring	مكعّبات المَرق	Stock Cubes
		مكثّف القوام	Thickener

* باستثناء المصنوع من نشاء الذرة.

** المصنوعة من طحين القمح.

*** حيث يمكن أن يدخل القمح أو الغلوتين في التركيبة كي يمنع التكتلات.

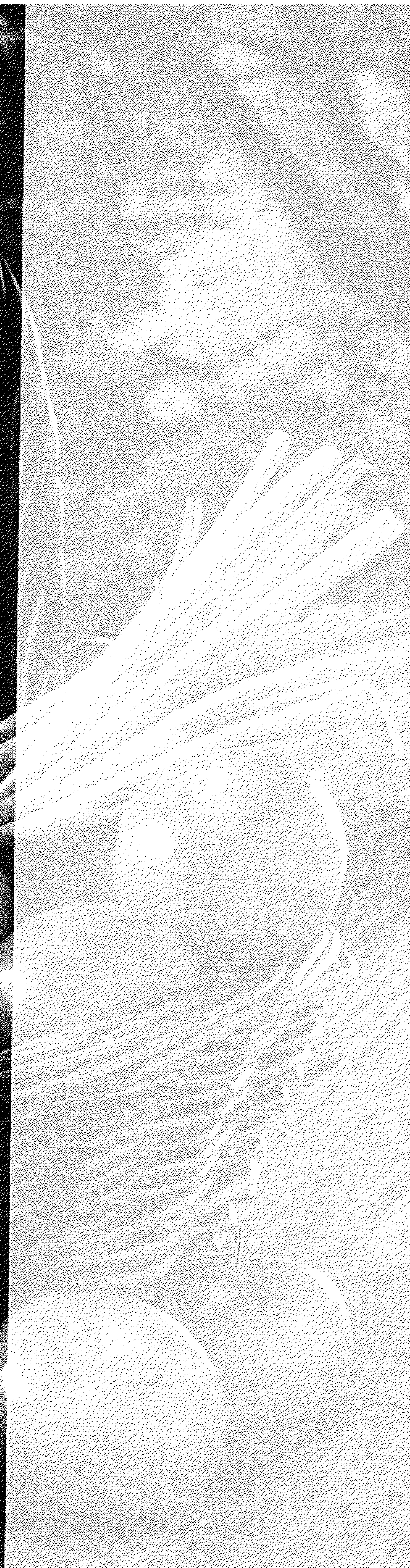




القسم الرابع

أنظمة غذائية خاصّة

الفصل الأول : الأنظمة الغذائية الخالية من اللحوم
الفصل الثاني : غذاؤك خلال شهر رمضان المبارك
الفصل الثالث : مرض جنون البقر
الفصل الرابع : سلامة الغذاء
الفصل الخامس: الطبخ الصحي
الفصل السادس: أطباق صحية للأطفال



الفصل الأول

الأنظمة الغذائية الخالية من اللحوم

الأنظمة الغذائية الخالية من اللحوم



اختلفت الاعتقادات والنتيجة واحدة :

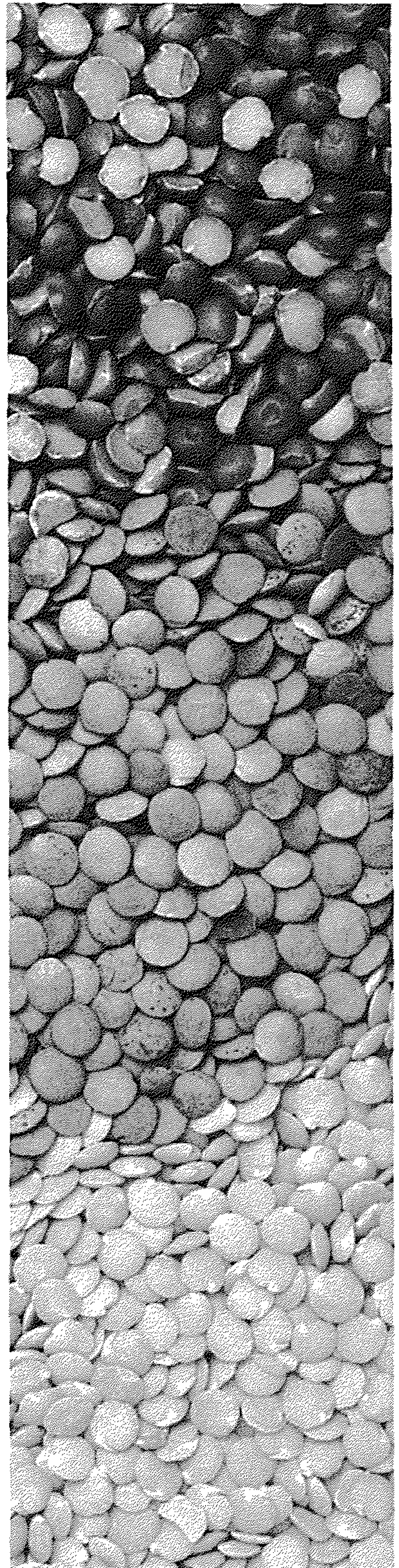
يختار بعض الأشخاص الاستغناء في غذائهم اليومي عن جميع أنواع اللحوم ومشتقات الحيوان.

أما الأسباب فهي عديدة وأهمها:

- اعتبارات إنسانية، ترفض فكرة قتل كائنات حيّة بغية استهلاكها كغذاء للإنسان.
- خوف من الأمراض التي يسببها تناول اللحوم والمواد الحيوانية.
- كره للحوم والمواد الحيوانية.
- اتّباع طقوس دينية أو روحية معينة تمنع استهلاك المواد الحيوانية.

بصفتي اختصاصية في علوم الغذاء والتغذية وبفضل عملي في مجال الإعلام يطلب مني أحياناً أن أعطي رأيي الشخصي في بعض الأمور الصحيّة. لقد اتهمني البعض إني أحبّذ النظام النباتي، لكني في الحقيقة أطبق من خلال نصائحي الإرشادات الصحيّة المنتشرة عالمياً والتي تعطي للمواد الحيوانية 20% فقط من مجمل الاستهلاك اليومي. وإن عدنا بالذاكرة إلى العادات والتقاليد الغذائية القديمة نرى أن استهلاك اللحوم لم يكن يتعدى المرة الواحدة في الأسبوع. ويجمع الاختصاصيون على القول إن الأشخاص النباتيين يتمتعون بصحة أفضل، وإن نسبة إصابتهم بأمراض العصر الحديث (السمنة، أمراض القلب والشرايين، بعض أنواع السرطان...) أقل، مقارنة بالأشخاص الذين يستهلكون اللحوم والمواد الحيوانية. يعود ذلك لقلة استهلاكهم للدهون المشبّعة والكوليسترول ولوفرة المغذيات المكافحة للأمراض (أملاح معدنية، فيتامينات، ألياف غذائية ومواد نباتية...) في نظامهم الغذائي. كما أن نمط حياة النباتيين صحيّ، فهم يبتعدون عن التدخين والكحول ويمارسون الرياضة بشكل شبه منتظم.

من الطبيعي أن نتساءل هل من الممكن أن نؤمّن كل المغذيات الضرورية باتباعنا نظاماً نباتياً. إن كنت نباتياً أو تريد أن تحوّل غذاءك إلى نظام نباتي، عليك أن تختار طعامك بدقة لتؤمّن كل العناصر الغذائية الضرورية. وفيما يلي تعريف بأهم الأنظمة الغذائية النباتية مع الإرشادات اللازمة لغذاء سليم.



النظام النباتي الكلّي

يشمل كل أنواع الحبوب الكاملة والخضر والفاكهة ويمنع استهلاك جميع أنواع مشتقات الحيوان.

ينقص هذا النظام المغذيات التالية :

- الفيتامين B_{12}
- الفيتامين D
- معادن الكالسيوم والزنك والحديد.

إن النساء الحوامل والأطفال معرّضون لنقص هذه المغذيات أكثر من غيرهم باتباعهم هذا النوع من النظام، ويمكنهم أن يستعينوا بالجرعات الإضافية من الفيتامينات والمعادن المذكورة أعلاه إذا اضطرهم الأمر إلى ذلك.

أما بالنسبة للبروتين النباتي (في الحبوب والبقوليات) فإن نوعيته أقل جودة من البروتين الحيواني (اللحم، الألبان والأجبان، البيض) إنما يمكن أن نعوّض عن هذا النقص بمزج أنواع مختلفة من الحبوب والبقوليات ضمن طبق واحد، وأكبر مثال على ذلك بعض أطباقنا التقليدية.





النظام الغذائي النباتي الصحيّ يشمل يومياً الحصص التالية من المجموعات الغذائية:

مجموعة الحبوب	8-11 حصة تشمل الحصة : 1/2 كوب من الأرز المطبوخ، البرغل أو المعكرونة، 1/4 رغيف من الخبز
مجموعة البقوليات	1-3 حصص تشمل الحصة : 1/2 كوب من الفاصوليا المطبوخة، العدس، الحمص، الفول...
مجموعة الخضر	4-6 حصص تشمل الحصة : كوباً من الخضر
مجموعة الفاكهة	3-5 حصص
لوزيات ومكسّرات	1-2 حصة تشمل الحصة : 1/4 كوب من المكسرات
صويا ومشتقاته	1-3 حصص

النظام الغذائي النباتي النصفي

يشمل بالإضافة إلى الحبوب والفاكهة والخضر، الحليب ومشتقاته والبيض. يؤمن هذا النظام المغذيات الضرورية لجسم الإنسان. ويمكن أن تحتاج المرأة الحامل والطفل إلى جرعات إضافية من الحديد بفعل الحاجة الضرورية لهذا المعدن خلال فترة النمو وبسبب فقر الحليب ومشتقّاته بالحديد وعدم قدرة جسم الإنسان على امتصاص الكميّة الكافية من الحديد من الخضر والبقوليات. أخيراً إن كنت نصف نباتي من الأفضل أن تستهلك الحليب ومشتقاته القليلة الدهون وأن لا تكثر من الزبدة خلال الطهو.

الأغذيـة العضويـة (organic food)

إن الاستعمال المفرط والمتكرّر للأسمدة الكيميائية ومبيدات الحشرات يفسد غذاؤنا ويفقده الكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

وتتكل الزراعة الحديثة على المبيدات الكيميائية لتحسين مظهر المزروعات، ولزيادة الإنتاج أو حتى لتأخير نضوج المحاصيل. وتكمن المشكلة الأكبر في الطريقة العشوائية التي يتم فيها استعمال هذه الأسمدة والمبيدات.

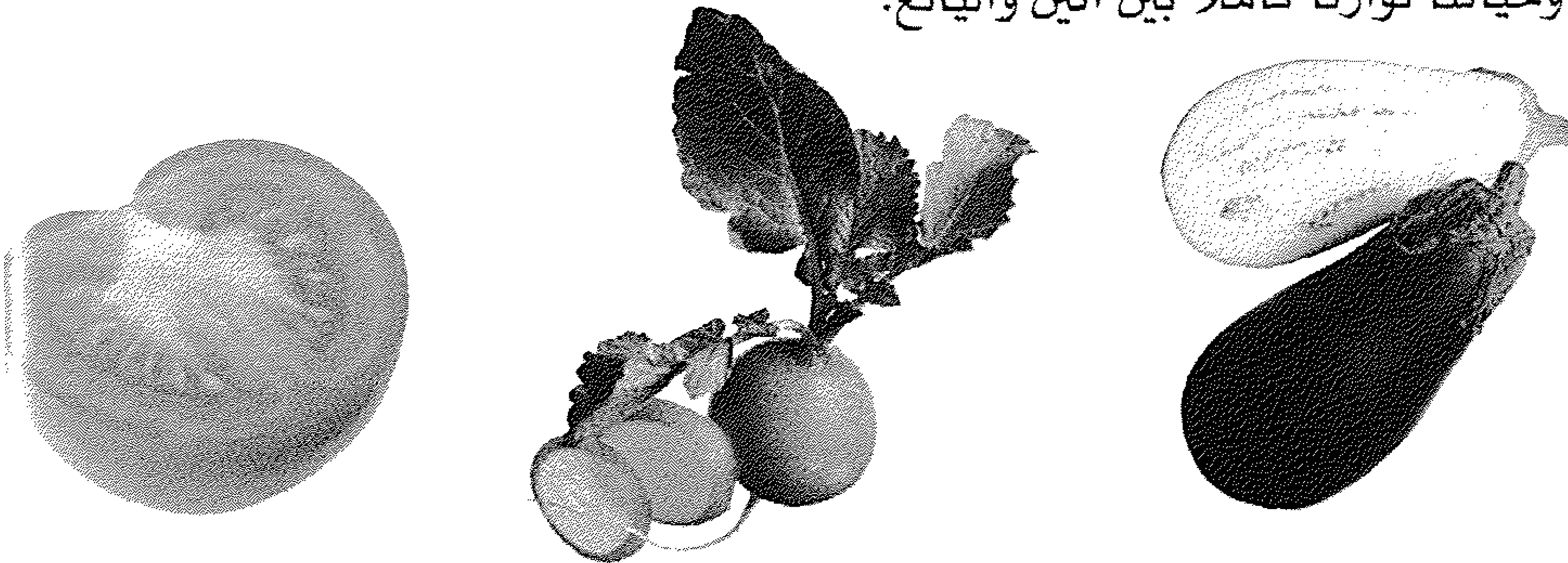
هنالك قوانين دقيقة تحدّد الكمية المسموح استعمالها والوقت المناسب لذلك. أما إذا غابت الرقابة، فما من شيء يكفل تطبيق هذه القوانين كما يجب. أما بالنسبة للمواشي فالمشكلة لا تقلّ خطورة، من العلف الحيواني الذي أوصلنا إلى مرض جنون البقر، إلى الاستعمال المفرط للمضادات الحيوية وشتى الأدوية فضلاً عن الهرمونات. من هنا فائدة المنتوجات الغذائية العضوية. إن الزراعة العضوية تبتعد كلياً عن الأسمدة الكيميائية، وتحترم فصول السنة وتعتمدالأساليب التقليدية في الزراعة وتربية المواشي. وحيث إن الإنتاج ينخفض عند اتباع الطرق الطبيعية، فإن الأسعار بالمقابل ترتفع. لسوء الحظ ما من وسيلة تؤكّد أن المنتوج يخلو فعلاً من المواد الكيميائية كما يزعم ذلك الكثيرون. وهناك في أوروبا عدة منظمات خاصة مسؤولة عن رقابة الجودة، وتمنح المنتوج الذي تم الكشف عليه شهادة بحيث نقرأ على الملصق عبارة (AB) أو (Agriculture Biologique) أو (Organic food). إن المنتوجات الغذائية المستوردة يمكن أن تحمل إحدى تلك العبارات، غير أنه لا توجد رقابة على المزروعات والماشية المحلية. يبقى أن يتأكّد المستهلك بنفسه من هذا الأمر إن استطاع، وإن تعذّر ذلك، عليه أن يغسل المنتوجات الزراعيّة بالماء والصابون ويتخلّص من قشرتها الخارجيّة (قشرة الخيار والتفّاح ...).

النظام الغذائي الحيوي العياني (macrobiotic)

هو نظام غذائي شبيه بالأنظمة النباتية من حيث خلوه من المواد الغذائية الحيوانية، يرتكز على فلسفة معينة، نقلها معه مؤسس هذا النظام جورج أوساوي، الياباني الأصل، من الشرق الأقصى.

يصنّف هذا النظام الكون والأغذية إلى ما يعرف بالين (Yin) واليانغ (Yang). فلكل مادة في هذا الكون مقابل. واستناداً إلى الطب الصيني علينا أن نؤمن في غذائنا وحياتنا توازناً كاملاً بين الين واليانغ.





بعض الأطعمة المصنّفة «ين» و«يانغ»

الين	الين واليانغ	اليانغ
السكّر		الملح
الزيت		اللحوم والدواجن
الفاكهة	البيض	
المكسّرات		
الخضر		
	البقول السمك	
الحليب ومشتقّاته		
	الحبوب	

يفضل الطب الصيني استهلاك الأطعمة التي تجمع بين الين واليانغ والابتعاد عن الأغذية التي تكون فقط من الين أو اليانغ. فالأولوية للحبوب، تليها البقول والخضر والمكسَّرات والسمك والفاكهة، مع تجنّب بعض الأطعمة الأخرى كاللحوم والبيض والسكر والملح لأنها إما ين أو يانغ فقط.



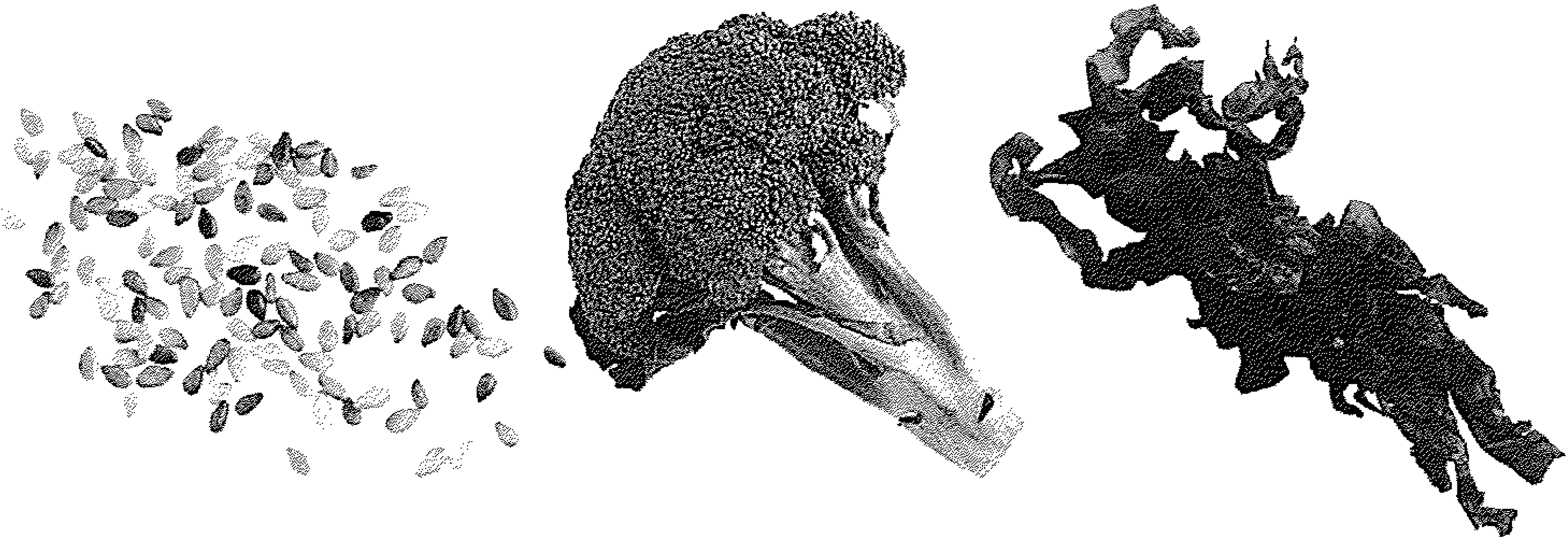


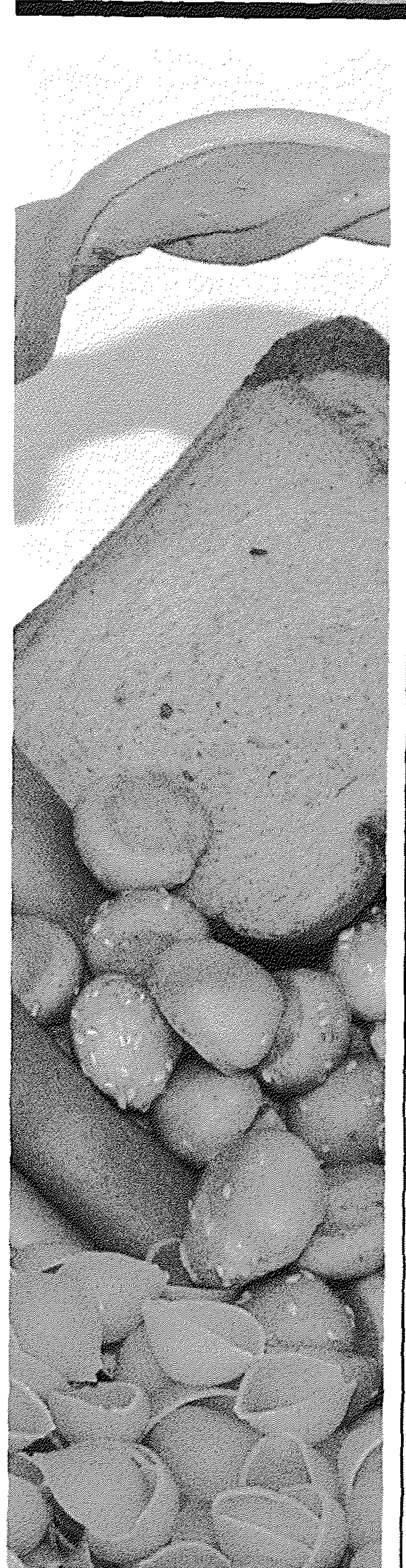


يتألف نظام ماكروبيوتيك الغذائي من :

- 50-60 % من الحبوب الكاملة
- 20-30 % من الخضر
- 10-20 % من البقوليات
- 5 % من الميزو (عجينة الصويا)

بالإضافة إلى الأعشاب البحرية وزيت السمسم والزيتون والأسماك والفاكهة من وقت لآخر.





ويشجّع ذلك النظام تناول الأغذية التالية :

- الحبوب الكاملة في الدرجة الأولى وتشمل:
الأرز الكامل، الشعير، القمح الكامل، الذرة وطحين هذه الحبوب.

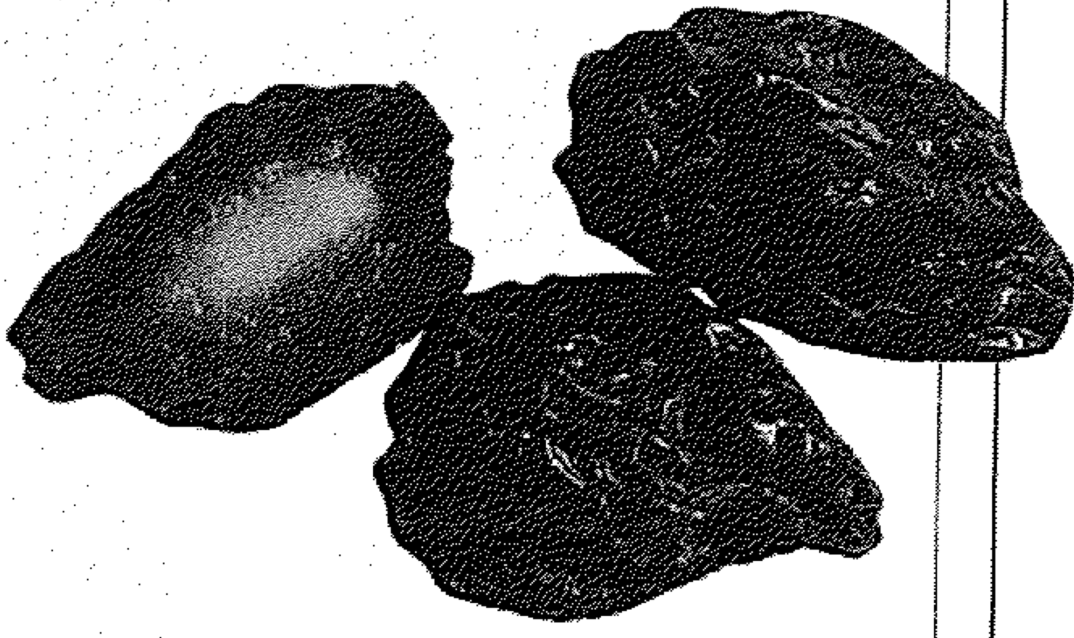
- الخضر:
يجب أن تكون طازجة ومزروعة عضوياً أي من دون أي سماد كيميائي.

- البروتينات النباتية:
المتوفرة في البقوليات كالفاصوليا على أنواعها والعدس والحمص والفول وفول الصويا.

أمّا بالنّسبة للبروتينات الحيوانيّة، فيسمح هذا النظام بالسمك وثمار البحر فقط. وبالإضافة إلى كل ذلك يشجع نظام الماكروبيوتيك الغذائي استهلاك المكسَّرات والبذور والأعشاب البحرية.

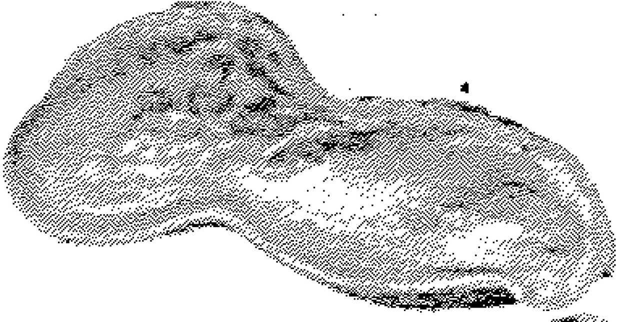
أما بالنسبة للأطعمة الممنوعة فهي التالية :

- اللحوم ومنتجات الحيوان بما فيها البيض والحليب ومشتقاته من أجبان وألبان وزبدة.



- كل الأطعمة المصنّعة والجاهزة والتي تحتوي على مواد كيميائية مضافة.
- الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المكرَّرة.
- الحلويات المصنوعة من السكر والشوكولا، وجميع أنواع السكاكر والمشروبات الغازية والعصير الاصطناعي. ويستعاض عنها بالفاكهة المجفّفة أو الدّبس (دبس العنب، دبس التين).

يتألف النظام الغذائي الحيوي العياني من عدة مراحل، تشمل المرحلة الأولى نوعيات المأكولات التي ذكرناها سابقاً، بينما تقتصر المرحلة الأخيرة فقط على الحبوب، وهو من أصعب الأنظمة الغذائية، ويفتقر إلى الكثير من المغذيات.



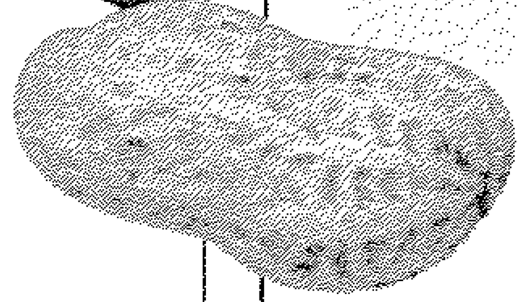
من الضروري أن نحترم القرار الشخصي لكل إنسان في خياراته الغذائية، إنما أكرّر التنبيه للمرأة الحامل والأطفال، إذ إن هذا النظام وحده دون دعم بالمغذّيات على شكل جرعات إضافية قد لا يؤمّن الطاقة الضرورية للنمو.

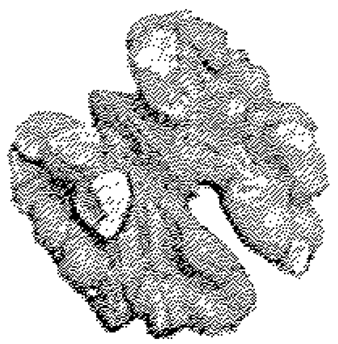


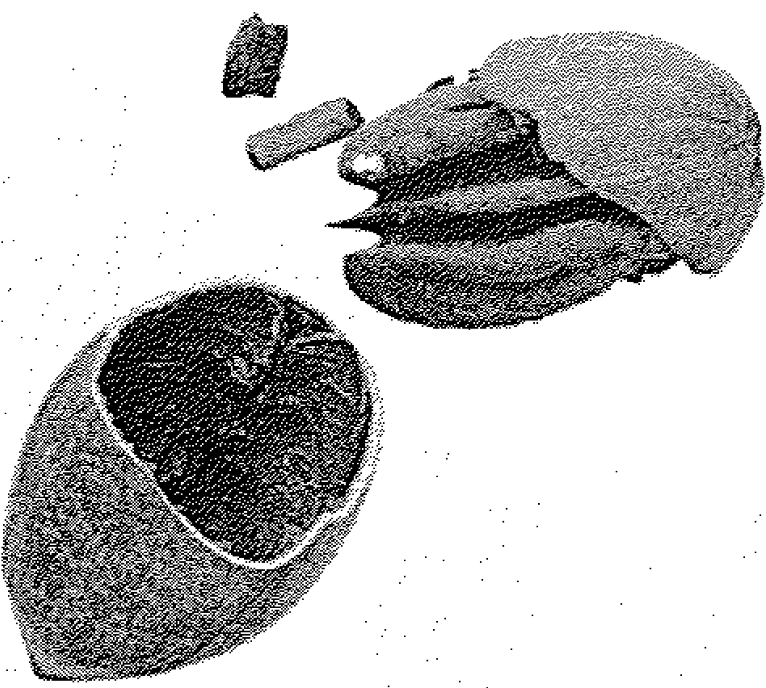


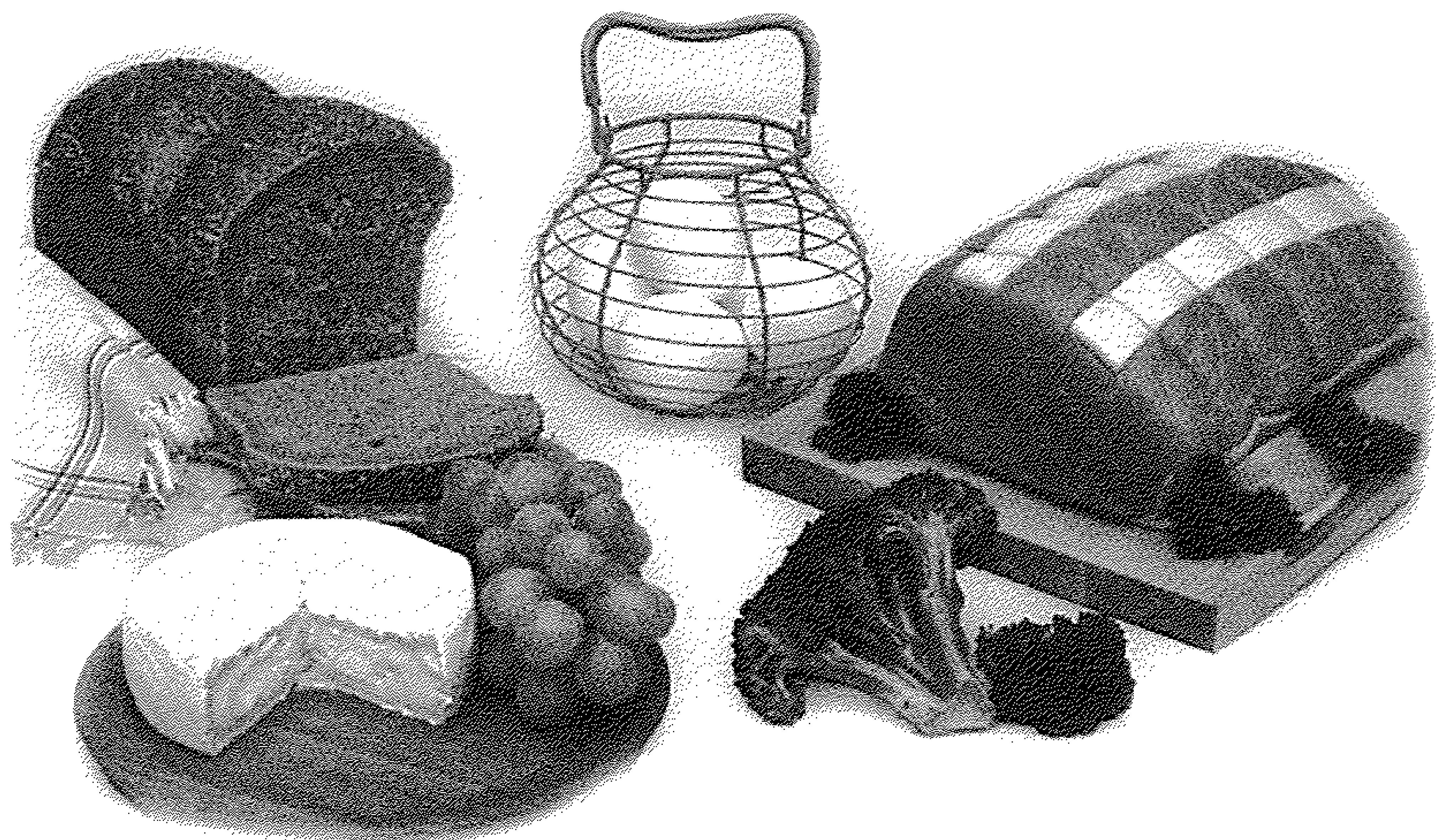
المغذيات التي يفتقر إليها هذا النظام

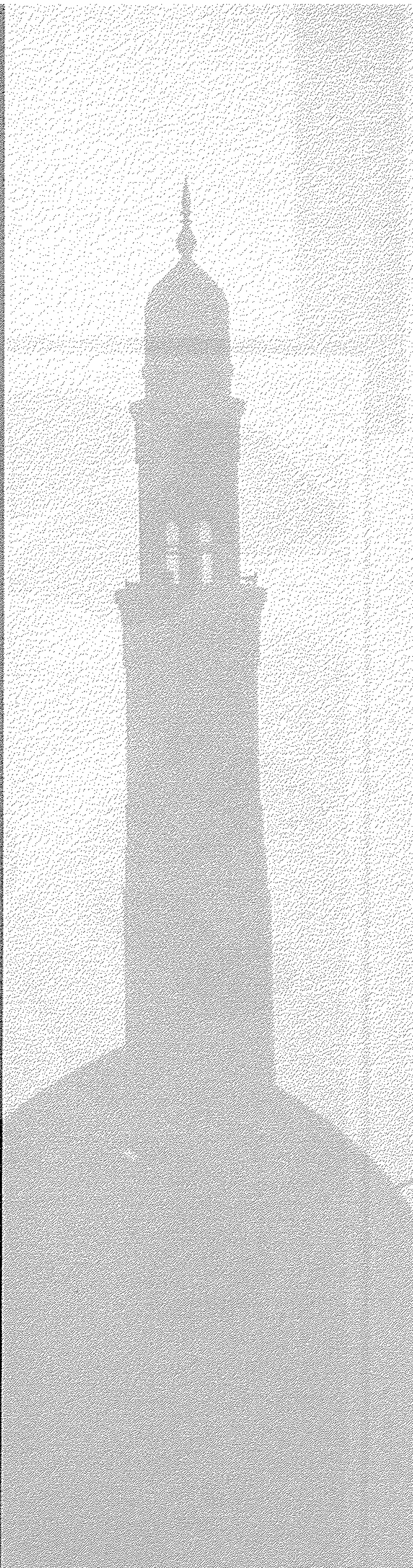
- الفيتامينان D وB_{12}
- معدنا الحديد والكالسيوم







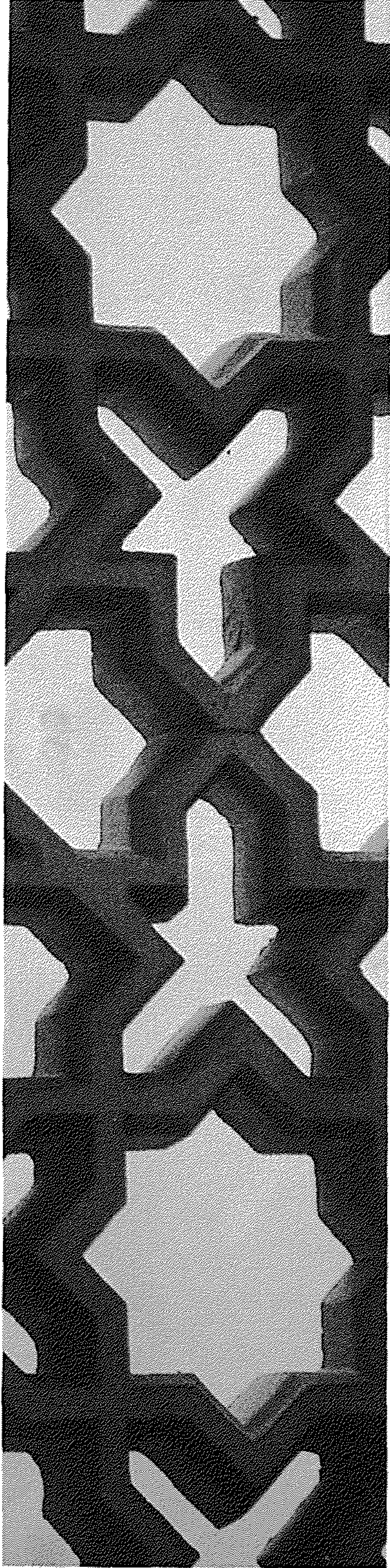




الفصل الثاني

غذاؤك خلال شهر رمضان المبارك

غذاؤك خلال شهر رمضان المبارك



جرت العادة أن يتهافت الناس على عيادة الاختصاصيين للمعاينة قبل فصل الصيف تحديداً، أما الجديد فهو كثرة المعاينات قبل شهر رمضان الكريم، وذلك خاصة للحدّ من مشكلة زيادة الوزن خلال الشهر الفضيل، والتخفيف من بعض المشاكل التي تزعج الصائم من سوء في الهضم وإمساك وقلة نشاط وتعب. إن العادات الغذائية الرمضانية التقليدية من أصح العادات: تناول التمر والسوس والجلاّب وقمر الدين، إدخال الحساء والسلطة على مائدة الإفطار اليومية. إنما لسوء الحظ مع وفرة الغذاء في أيامنا، أصبحت مائدة الإفطار غنيّة لدرجة الإزعاج تحديداً من ناحية كثرة المقالي والحلويات وتنوّع الأطباق على المائدة.

المائدة المثالية

بعد يوم كامل من الصوم يشتهي المرء الكثير من الطيبات، ومن الطبيعي أن تكون مائدة الإفطار عامرة بالأطباق الشهيّة. ولإفطار شهي وصحيّ معاً حاول أن تتّبع الإرشادات التالية:

- ابتعد قدر المستطاع عن الدهون خلال تحضير الأطباق ولا تحضّر المقالي أكثر من مرتين في الأسبوع.

- خفف من تناول الحلويات واستبدلها بالفاكهة، والتمر والفاكهة المجففة. دع الحلويات لحين الإضطرار لتناولها كأن تكون مدعواً خارج المنزل أو تستضيف عندك أحداً على الإفطار.

- حاول أن يكون طبق الحساء والسلطة مماثلاً للطبق الأساسي من حيث الكميّة.

وجبة الإفطار المثالية

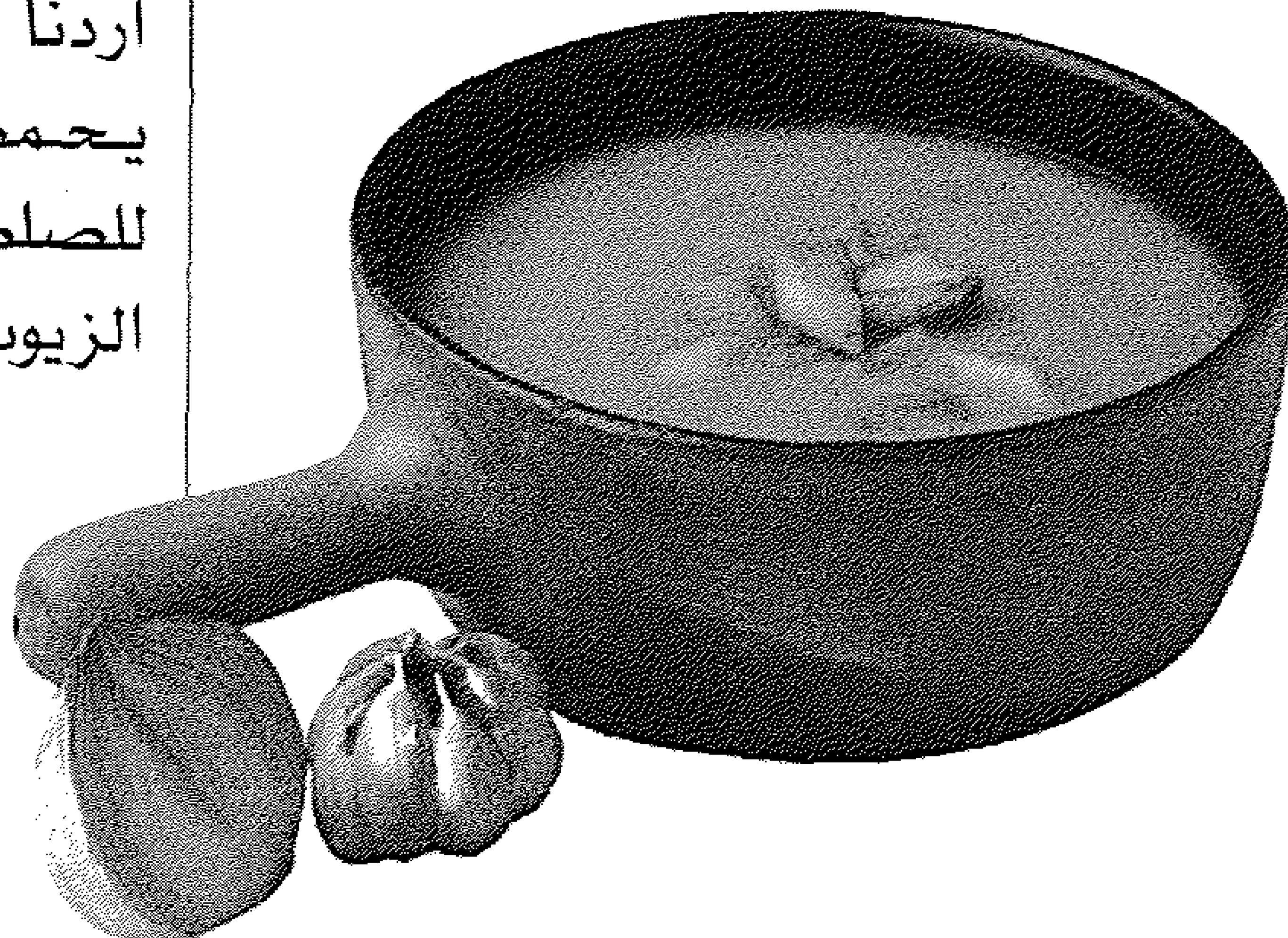


الحساء

تناوله يومياً، كل الأنواع مسموحة على أن تكون خالية من الدهون واللحوم.

- حساء الخضر : غنيّ بالفيتامينات والألياف.
- حساء العدس: غنيّ بالأملاح المعدنية كالحديد والبوتاسيوم ومصدر كبير للألياف الغذائية.
- حساء الدجاج: يمكن أن نستعمل مرقة الدجاج بعد أن نتخلص من الدهون، كذلك بالنسبة لمرقة اللحم وأن نضيف الأرز أو الشعيرية؛ وإن أردنا إضافة اللحم والدجاج يصبح الطبق كاملاً ونستغني به عن الطبق الأساسي.

من الأفضل أن لا نحضّر الحساء المجفَّف الذي نجده بالأسواق إذ يفتقر إلى الفيتامينات ويحتوي على الكثير من الملح. ويمكن أن نستعمله فقط عندما نكون في عجلة من أمرنا، والأفضل الاستعانة بالحساء الجاهز في المعلبات أو علب الكرتون المعقمة الخاصة (UHT Pack) في حال توفّرها.



المقبّلات

كما ذكرنا سابقاً نفضل أن لا تكون المقبلات يومياً من الأصناف المقلية، وبما أن الطبق الأساسي يحتوي على اللحوم على المقبلات أن تكون خالية منه.

أمثلة عن بعض أنواع المقبلات :

- خضر بالزيت : لوبياء بالزيت، أرضي شوكي بالزيت، ورق عنب محشو بالخضر، مسقعة الباذنجان، متبل الباذنجان...
- معجنات مشوية بالفرن: فطائر بالسبانخ، رقائق الجبن رقائق بالخضر، فطائر بالفطر والخضر...
- حبوب متبلة بزيت الزيتون : حمص البليلة، فول متبل، فتة الحمص واللبن..

السلطة

يبقى الفتوش من أفضل الخيارات فهو مقارنة مع باقي أنواع السلطات يحتوي على أنواع كثيرة من الخضر. إذا أردنا إضافة الخبز من المستحسن أن يحمص بدل أن يُقلى. أما بالنسبة للصلصة يبقى زيت الزيتون من أحسن الزيوت للصحة والمذاق على السواء.

الطبق الأساسي

تشمل عادة مائدة الإفطار أكثر من طبق واحد أساسي، إنما الخيار المثالي يكون في تحضير طبق واحد أو أن نتناول حصتنا من طبق واحد بدل من أن نتذوق القليل من عدة أطباق.
أما مكوّنات الطبق فيجب أن تشمل : الأرز أو المعكرونة أو البرغل مع الخضر واللحم أو السمك.

أمثال عن أطباق رئيسية :
- كبسة باللحم أو الدجاج أو السمك
- أرز بالفول أو الحمص
- معكرونة بالدجاج والصلصة البيضاء
- كبة باللبن مع الأرز
- سمك مشوي مع الخضر الأرز

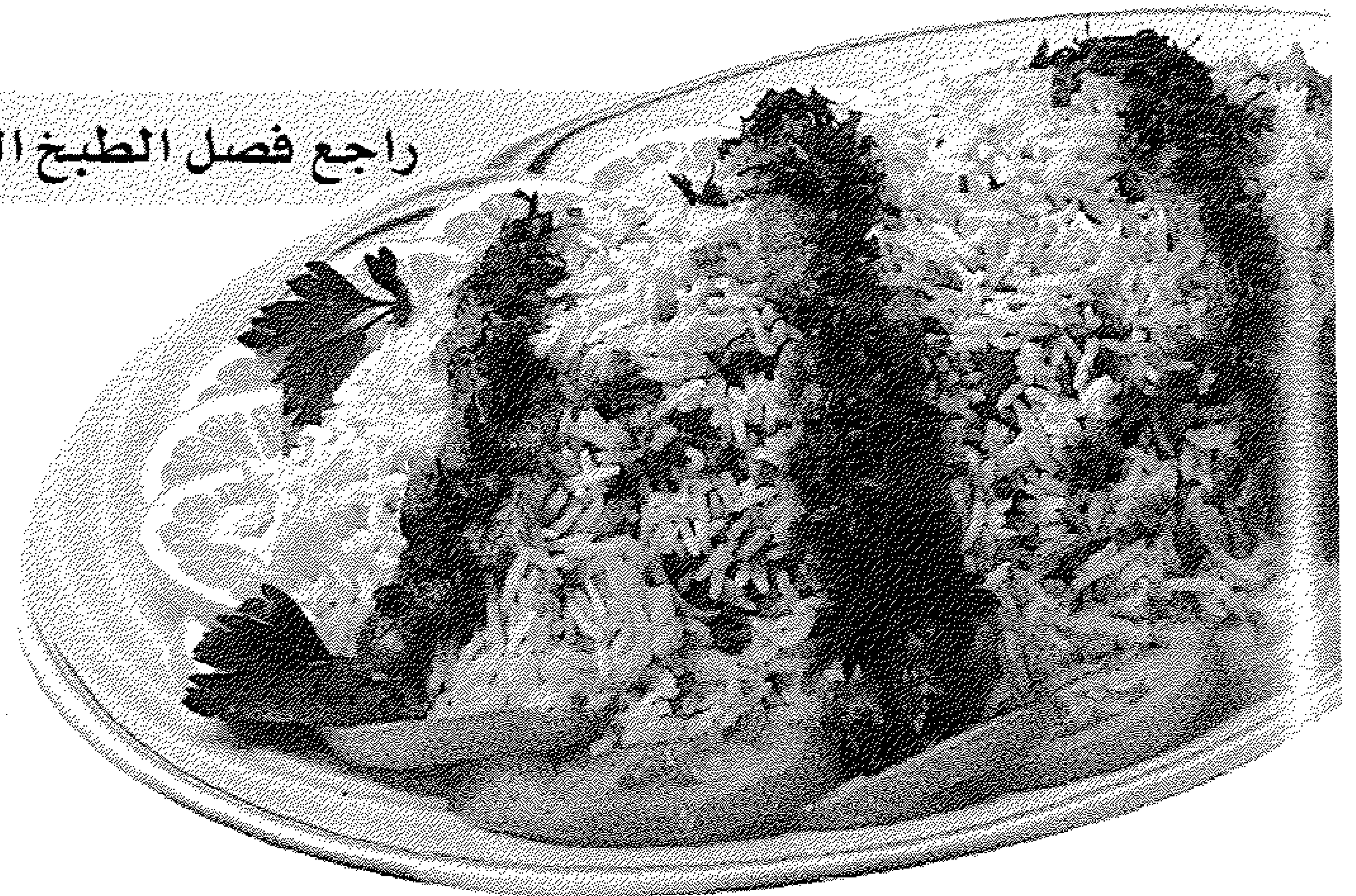
الحلويات

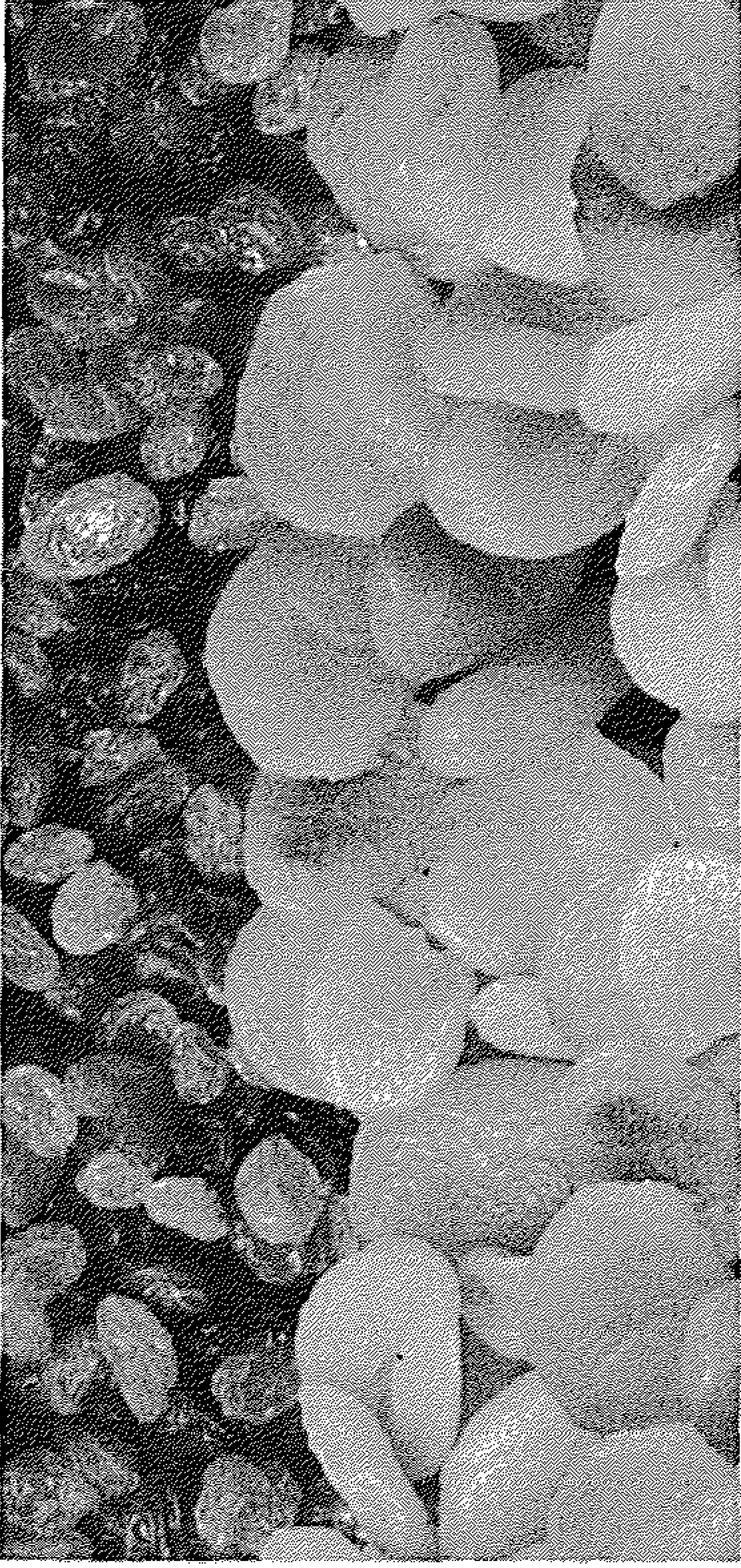
إليكم لائحة بحلويات قليلة الدهنيات والسكر، وهي بديل صحيّ للحلويات العربية الغنيّة بالسمن والقطر.

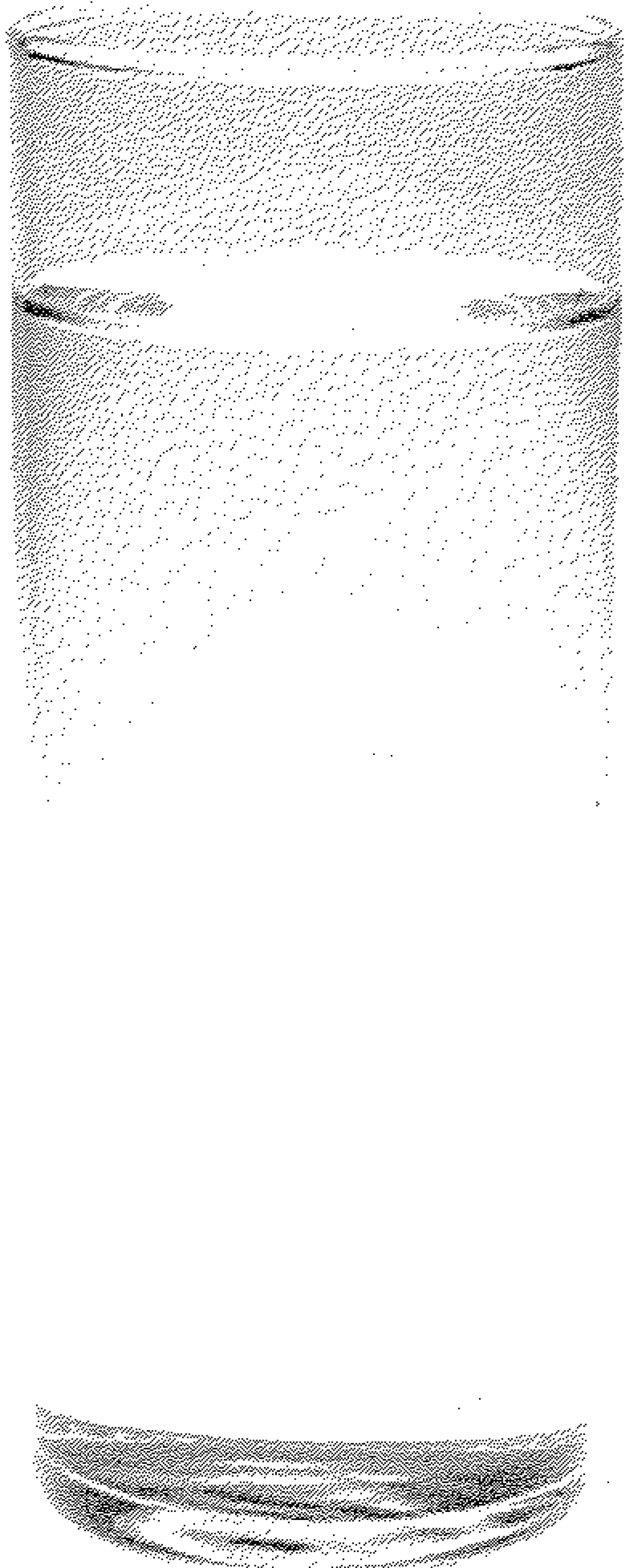
- سحلب مع الكعك
- أرز بالحليب أو مهلبية
- قطائف بالجبنة مشويّة في الفرن
- كوب من شراب السوس، أو قمر الدين أو الجلاّب مع المكسرات



راجع فصل الطبخ الصحيّ لوصفات صحيّة







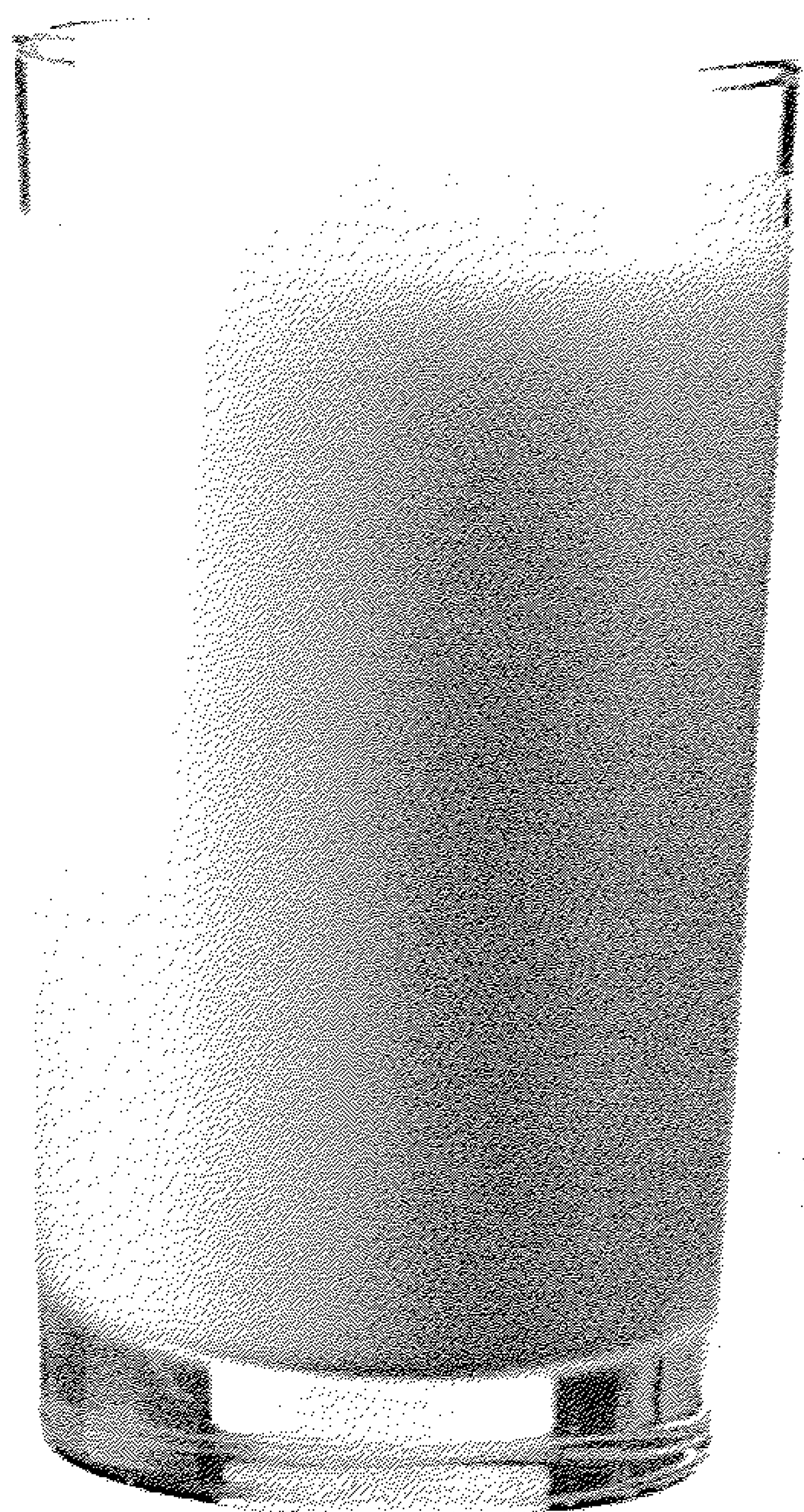


وجبة السحور المثالية

تحلّ وجبة السحور مكان وجبة الفطور العادية وعليها أن تتألف من نفس الأطعمة. أكبر خطأ أن نستهلك على السحور طبق الوجبات السريعة كالهامبرغر أو سندويشات الشاورما أو اللحم، فهي غنيّة بالدهنيات والملح وتزيد من الإحساس بالعطش في اليوم التالي. عندما تجلس إلى مائدة السحور تذكر ما يلي:

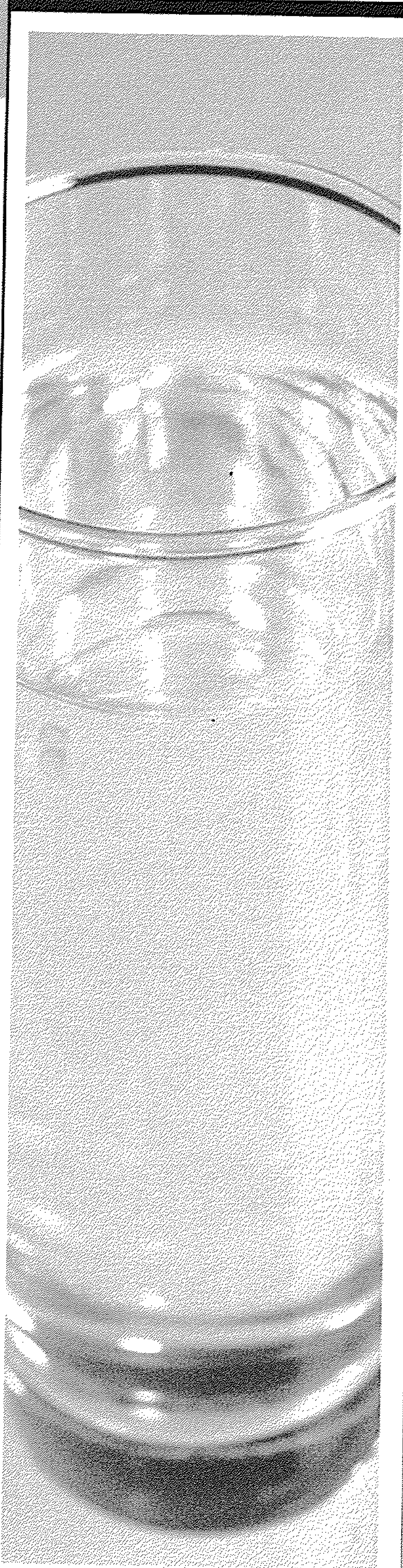
- يبقى الخبز والجبنة أو اللبنة من أفضل الوجبات على السحور، يمكن أن نستبدلها بالمناقيش من وقت لآخر مع كوب من الشاي والكثير من الخضر الطازجة للتخفيف من الإحساس بالعطش.
- إن كنت تنزعج من الطعام قبل النوم مباشرة، يمكن أن تقتصر وجبة السحور على الفاكهة الطازجة أو المجففة، كالموز وعصير البرتقال الطازج.
- على السيدات والمراهقين أن لا ينسوا كوب الحليب أو اللبن الزبادي كمصدر للكالسيوم خلال شهر رمضان الكريم، ويمكن استبداله بكوب من السحلب مع القرفة وقطعة من الكعك.
- أخيراً، اعلم أن كثرة السكر في وجبة السحور كالكنافة بالقطر تزيد من إحساسك بالجوع في اليوم التالي.







حلول لبعض المشاكل الصحيّة التي تواجه الصائم



الإمساك

قلة السوائل من أول الأسباب المسؤولة عن الإمساك عند الصائم تليها كثرة تناول اللحوم والدهنيات. للحدّ من المشكلة وخاصة للوقاية منها:

- حاول أن تشرب ليتراً ونصف الليتر من الماء من ساعة الإفطار حتى وقت النوم.
- استيقظ في وقت السحور لشرب الماء حتى ولو لم تأكل.
- تناول طبقاً كبيراً من السلطة يومياً.
- تناول يومياً طبقاً مؤلفاً من : المشمش المجفف والمنقوع والخوخ المجفف والمنقوع والتين المجفف، والتمر.
- استعِن بالألياف على شكل أقراص أو مسحوق التي تجدها في الصيدليات إن لم تنجح الإرشادات السابقة.

سوء الهضم والنفخة والحرقة

- قسّم وجبة الإفطار إلى اثنتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة، يمكن مثلاً أن تتناول الحساء والسلطة أولاً والطبق الأساسي مع المقبلات بعد ساعة أو ساعتين.
- حاول أن تتناول السوائل وخاصة المشروبات الغازية خارج الوجبة وليس خلالها.
- إن كنت تنزعج من عوارض الحرقة، توقف عن تناول المقالي نهائياً طيلة شهر رمضان الكريم.
- تناول كوباً من الزهورات كاليانسون أو النعنع بعد الوجبة للتخفيف من عوارض النفخة.
- حاول أن تقوم بنزهة مشياً على الأقدام بعد الإفطار، فالحركة أفضل علاج لمشاكل الهضم.

زيادة الوزن

أكبر عدوّين للرشاقة هما الحلويات والدهنيات. ومع ذلك فنحن نتناول خلال شهر رمضان الكريم كميات هائلة من الحلويات تفوق كل ما نتناوله خلال أشهر السنة.

أولاً: إن كنت تريد أن تحافظ على وزنك خلال شهر رمضان تناول الحلويات والمقالي مرتين أو ثلاث في الأسبوع فقط.

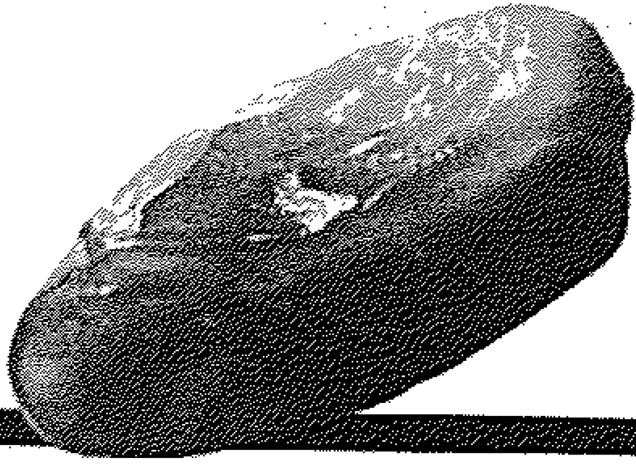
ثانيا: إن كنت تشكو من وزن زائد وتريد أن تخسر من وزنك أو على الأقل عدم الزيادة عليك أن :

- تمتنع عن الحلويات والمقالي وأن تسمح لنفسك بقطعة من الحلوى يوم العيد فقط.
- أن تكتفي بالحساء والسلطة وطبق أساسي واحد دون المقبلات.
- أن تمارس رياضة المشي بعد الإفطار، إن كان ذلك ممكناً يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.











التمــر

إن مائدة الإفطار لا تكتمل من دون التمر

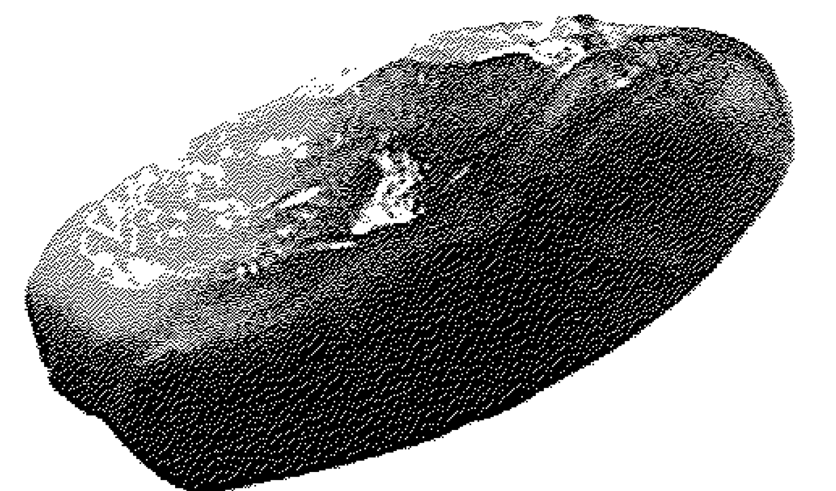
يبلغ ارتفاع شجرة النخيل حوالي 30 متراً، وكانت تعرف في العصور القديمة بشجرة الحياة. وفي تاريخ العرب لعب التمر، ولا يزال، دوراً مهماً كغذاء رئيسي. فهو من أهم أنواع الفاكهة في الصحراء، بل لقد ورد في الحديث النبوي الشريف « لا يجوع أهل بيت عندهم التمر » (مسلم 152/2046). و « بيتٌ لا تمر فيه جياعٌ أهله » (مسلم 153/2046). إن شجر النخيل ليس بحاجة للمطر للنمو، لذلك، تقترن صورته بالصحراء والعرب حيث المطر قليل. يمر البلح بمرحلة تدعى الرُّطب قبل أن يصبح تمراً. إن الرُّطب من أجود أنواع البلح لكن موسمه قصير. أقل من أسبوعين. ويمكن أن تجده محفوظاً في الثلاجة عند بعض المتاجر المختصة بتجارة التمر. إن التمر ينضج في عذقه، ويجب أن يقطف باليد كي لا يتعرض للأوساخ، فهو لا يغسل قبل أكله. لكن المشكلة مع التمر هي انه يجذب الحشرات التي تبيض في داخله. لذلك علينا التأكد من التمر قبل شرائه. اشتهر التمر بقيمته الغذائية الكبيرة فهو غنيّ بالفيتامين A ومجموعة الفيتامين B بالإضافة إلى الأملاح المعدنية وأهمها المغنيزيوم، والبوتاسيوم والفسفور. لذلك ننصح به المسنين، والرياضيين، والأطفال والمراهقين. أما خلال شهر رمضان الكريم، فمن السنّة الإفطار على التمر.

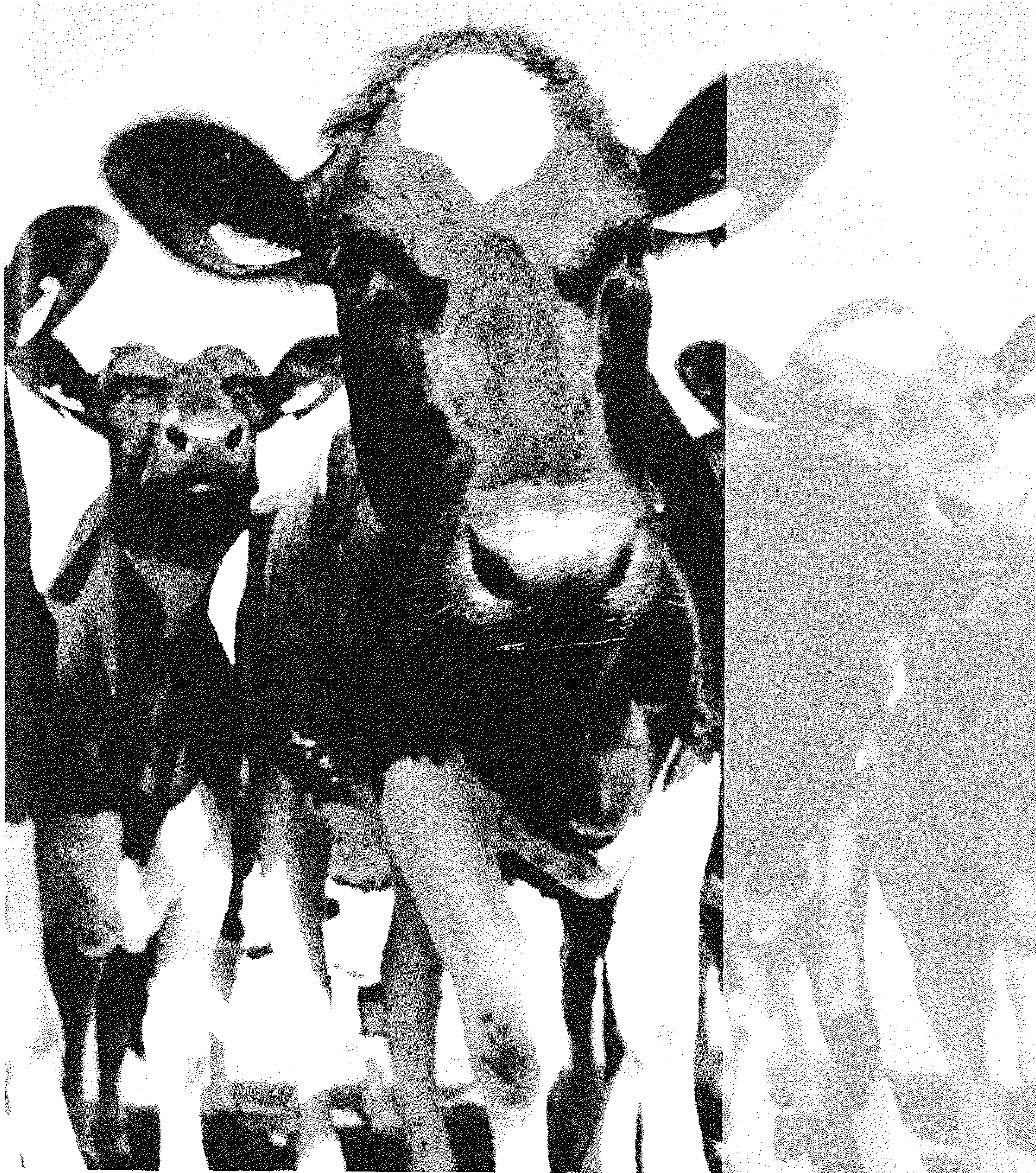
أنواع التمر كثيرة، فهنالك الخضري والسكري والكعدي، والمعروف إن الخضري قليل السكر بينما السكري مذاقه أكثر حلاوة. أما بالنسبة للسعرات الحرارية فإن أربع أو خمس تمرات تعطي حوالي المئة سعرة حرارية ما يوازي حصة من الفاكهة. إنما علينا التأكد إن التمر غير مغلّف بالسكر ويمكن أن نعرف ذلك عند اللمس، كما أن مظهره يبدو براقاً أكثر من التمر الطبيعي. يجدر الذكر أن تناول التمر يومياً يساعد في التخلص والوقاية من مشكلة الإمساك.

أخيراً يقال إن البدوي الذي يعيش في الصحراء والذي يتغذى إجمالاً بالتمر يتمتع برؤية حادّة.

ويمكن أن نحفظ التمر لمدة سنة كاملة في علبة من الخشب بعيداً عن الهواء والحرّ والرطوبة.



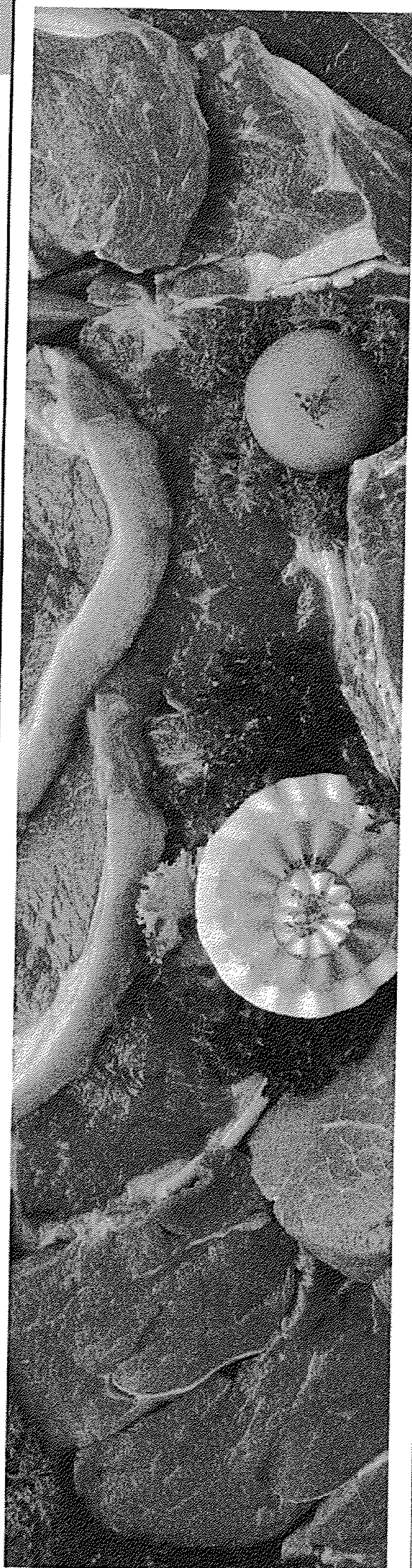




الفصل الثالث

مرض جنون البقر

مرض جنون البقر



انتقل إلى منطقتنا العربية مؤخراً من قارة أوروبا ذعر شديد من استهلاك لحم البقر. وانهالت الأسئلة : هل نمتنع كلياً عن تناول لحم البقر، ما هو عدد الإصابات بالمرض عند الإنسان، هل من طريقة لنتأكد من سلامة اللحم الذي نستهلكه؟ لسوء الحظ ما زال الاختصاصيون في أوائل أبحاثهم عن المرض، وليس من أجوبة واضحة تنير المستهلك. سنقدم فيما يلي آخر ما توصل إليه العلم عن مرض جنون البقر، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأبحاث جارية ويمكن أن تتجدد المعلومات وتتغيّر كل لحظة.

تعريف مرض جنون البقر

يصاب البقر بما يعرف بمرض جنون البقر عند تناوله علفاً حيوانياً محضّراً من بقايا حيوانات أخرى ملوّثة بالمرض. والمادة المسؤولة عن المرض هي مادة بروتينية (prion) شاذة تصيب البروتينات في الجسم، تدخل إليه وتحوّلها إلى مواد سامة تفتك بالجهاز العصبي وبخلايا الدماغ لتسبّب ما يسمى بمرض الجنون.

والسؤال يبقى لماذا حوّلنا علف البقر إلى حيواني عندما يعلم الجميع أن البقر من آكلة العشب. والجواب واضح وهو لزيادة إدرارها للحليب، فالعلف النباتي وحده لم يكن كافياً لمردود كبير من الحليب.

مرض جنون البقر كما ظهر في أواخر القرن العشرين

- 1985 - أول حالة مرض جنون بقر عند الحيوان في بريطانيا.
- 1988 - منع استعمال العلف الحيواني في غذاء البقر.
- 1990 - منع استيراد العلف الحيواني البريطاني
- 1991 - أول حالة مرض عند البقر في فرنسا
- 1996 - إعلان الحكومة البريطانية عن 10 حالات لمرض جنون البقر عند الإنسان. حظر على البقر البريطاني من قبل كل أوروبا.
- 2000 - 4 حالات وفاة بسبب مرض جنون البقر.
- 2000 - 79 حالة مرض في بريطانيا وثلاث حالات في فرنسا. إعلان لباحث من جامعة أكسفورد في آب (أغسطس) 2000 أن المشكلة ستتحوّل إلى وباء سيطال حسب توقعاته 136000 بريطاني.

سألخص في الأسئلة التالية ما نعرفه حالياً عن مرض جنون البقر

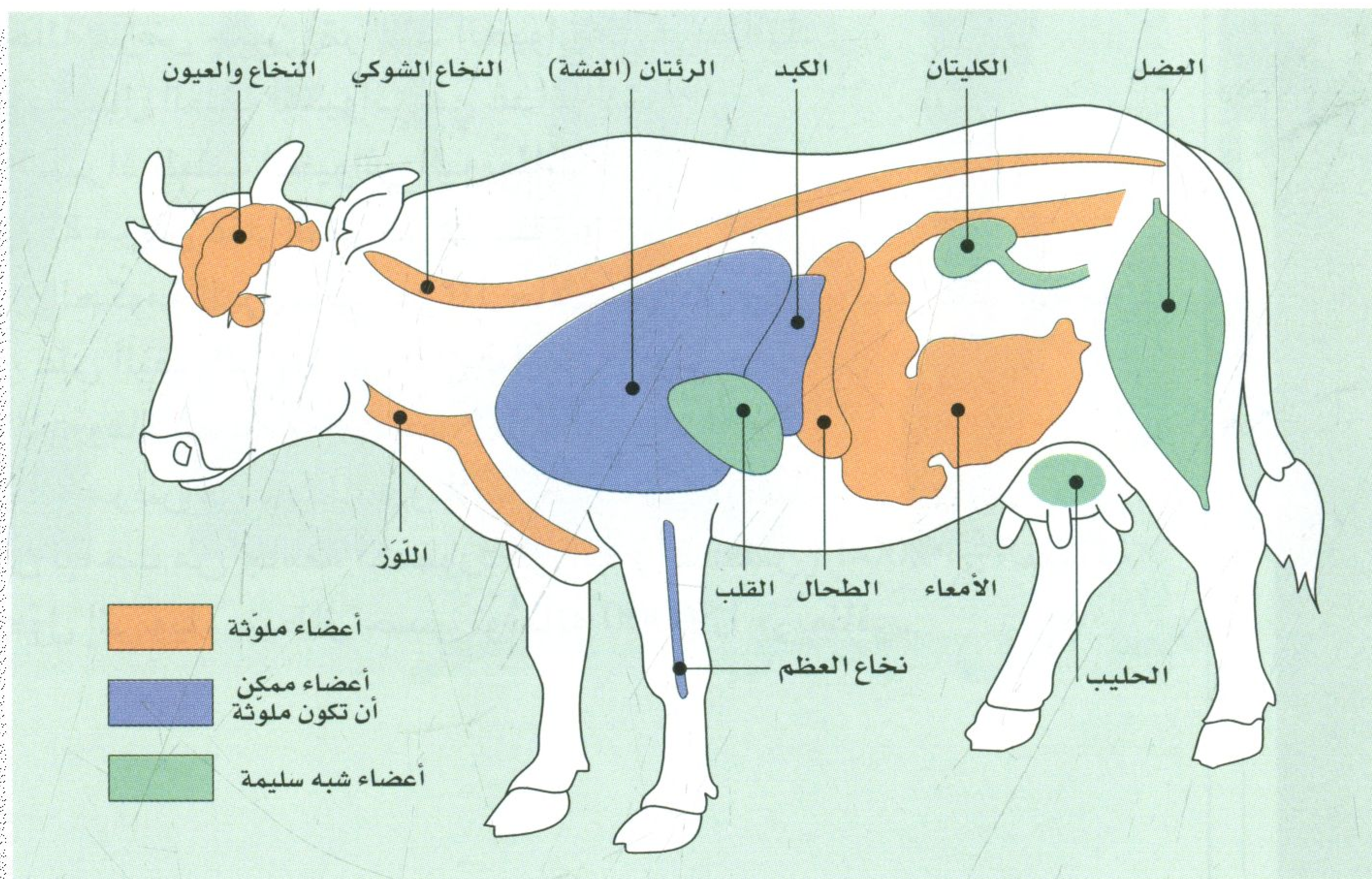
من أين ابتدأ الوباء؟

في أوائل الثمانينيات عمد مصنعو العلف الحيواني في بريطانيا إلى تخفيض كلفة العلف، فامتنعوا عن تنفيذ مرحلة مهمة خلال التصنيع، وهي إخضاع بقايا الحيوانات التي يصنع منها العلف إلى درجة حرارة مرتفعة جداً فبقيت المواد الملوّثة موجودة وانتقلت لتصيب البقر ومن بعدها الإنسان.

هل من طريقة فعّالة يكشف فيها عن الحيوان المريض وما إذا كان الإنسان أيضا قد أصيب؟

هنالك تحليل واحد يمكن أن يكشف إذا كان الحيوان مصاباً بالمرض لكن قبل أربعة أشهر فقط من ظهور العوارض، قبل هذه المدة يمكن للحيوان أن يكون حاملاً للمرض دون أن يكشف التحليل ذلك.
كما لا يوجد أي تحليل يمكن أن يجرى على اللحم للتأكد من سلامته.
أما عند الإنسان، فمن الصعب التأكد من وجود المرض قبل الوفاة، إذ عندها يمكن تشريح الدماغ وتحليله.

تجرى حالياً أبحاث تحدّد إذا كان من الممكن اكتشاف المادة الملوّثة عن طريق تحاليل للدم، إن نجحت الأبحاث سيصار إلى تنظيم حملات واسعة لفحص الدم. إنما المشكلة الأكبر تكمن في عدم وجود أي علاج لهذا المرض.



ما هي فترة حضانة المرض أي الفترة الزمنية قبل ظهور العوارض؟ وما هي عوارض المرض؟

- يمكن أن يكون المرء مصاباً بالمرض وأن لا تظهر عليه العوارض قبل عشر سنوات. ويقول بعض الاختصاصيون إن هذه المدة يمكن أن تمتد إلى ثلاثين عاماً.

- أما بالنسبة للعوارض، فبما أن المرض يصيب الجهاز العصبي، يشكو الشخص من اضطرابات في توازن الجسم، ومن تشوشات عصبية وهلوسة حتى يصل تدريجياً إلى شلل يصيب كل أعضاء الجسم، بعدها يدخل في غيبوبة ومن ثم الوفاة.

إن عوارض مرض جنون البقر تشبه عوارض مرض عصبي آخر يسمى بالخرف، إنما يصيب الإنسان وراثياً في الخمسين أو الستين من عمره. عند المسنّين يصعب التفريق بين المرضين إلا بعد الوفاة عند تشريح الدماغ.

ماذا يمكننا أن نأكل؟

تشير آخر التقارير إلى أن المادة المسبّبة للمرض (prion) غير موجودة في عضل الحيوان، يعني أن الستيك والبيفتيك والروستبيف سليم للاستهلاك. الأفضل الابتعاد عن اللحم المجاور للعظام حول السلسلة، وتحديداً الضلع. أما بالنسبة للنخاع، والنخاع الشوكي، والسلاسل، والطحال والأحشاء والأمعاء (المصارين)، حيث تتمركز المادة السامة فقد منع استهلاكها في فرنسا وبعض بلدان أوروبا، ويجدر بنا أن نفعل ذلك في منطقتنا العربية.

من الضروري أن نذكر أنه علينا فقط أن نستهلك لحم حيوان ذبح حلالاً كي نتفادى تفشيّ المرض من الأكارع الملوّثة إلى الأعضاء السليمة.

من الجدير بالذكر أيضاً أن الحرارة المرتفعة خلال الطهي لا تعطل فعالية المادة الملوّثة. يمكن أن نفعل ذلك في المختبر تحت حرارة وضغط كبيرين، إنما نحصل على لحم يصعب تناوله.

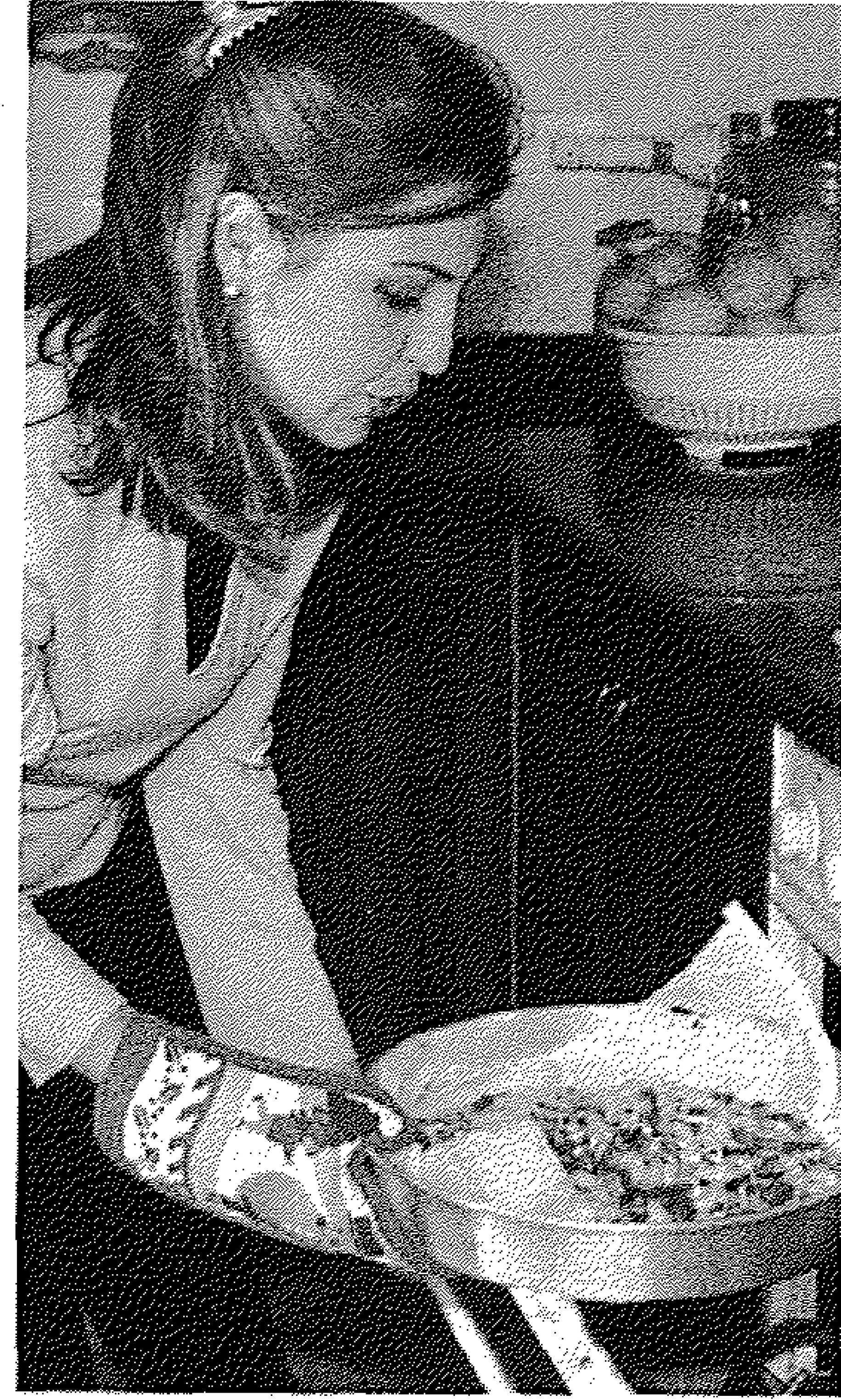
أخيراً، نصيحتي لكم أن تتناولوا اللحوم عامة بكمية قليلة وليس أكثر من مرتين في الأسبوع، ليس بسبب مرض جنون البقر فحسب، بل لأن ذلك أفضل صحياً وكوقاية من أمراض عديدة أخرى.



الفصل الرابع سلامة الغذاء Food Safety

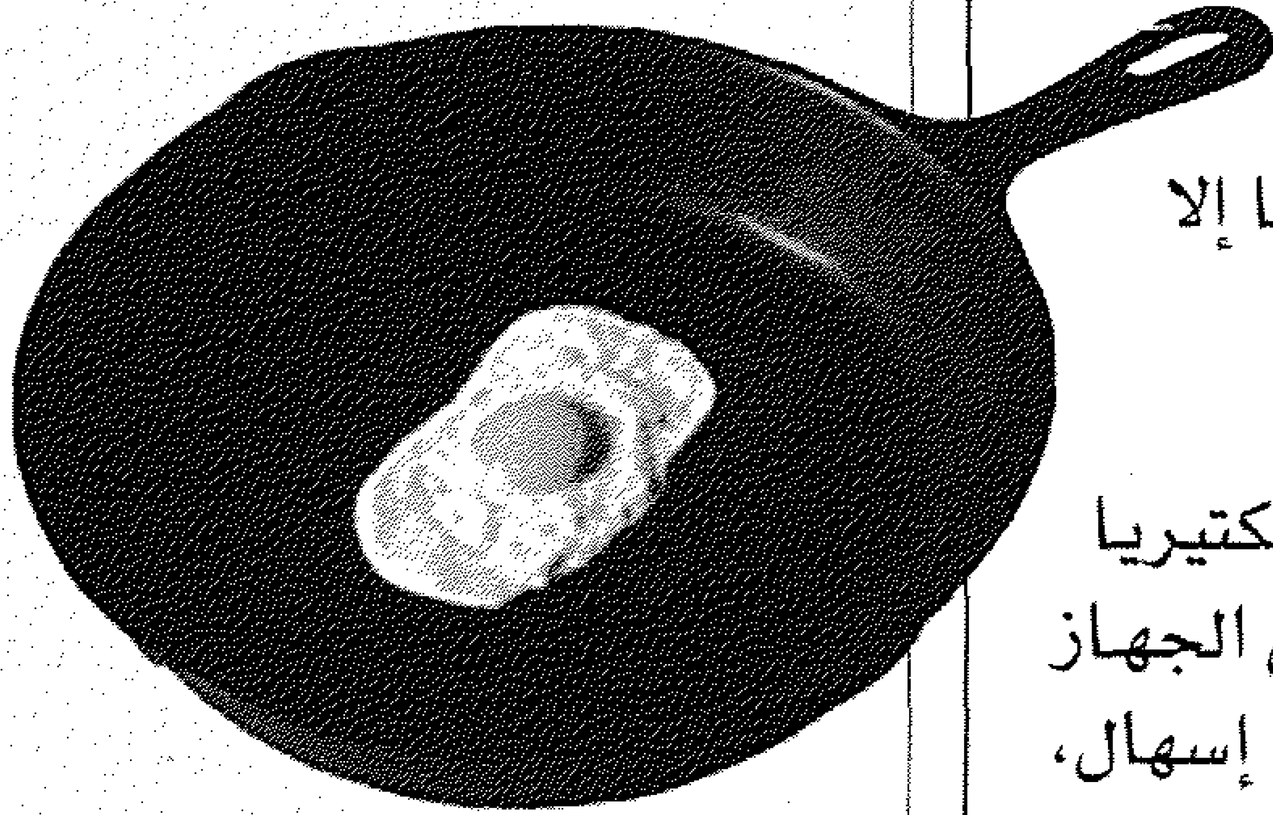
سلامة الغذاء Food Safety

هل تصوّرت يوماً أن غذاءك يمكن أن يتحوّل إلى سمّ يفتك بصحتك وحياتك... هذه هي الحال عندما يتلوّث الطعام والشراب ويسبّب ما نسميه بالتسمُّم الغذائي. تشير آخر الإحصاءات إلى أن ملايين الأشخاص يصابون سنوياً بتسمّم غذائي، يمرض أكثر من ثلاثمائة ألف منهم ويدخلون المستشفى، ويتوفى منهم حوالي الخمسة آلاف.



من السهل أن يتلوّث الغذاء قبل أن يصل إلى مائدة الطعام. وهناك أنواع مختلفة من البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تلوّث المنتجات الغذائية. نذكر منها البكتيريا التي تعيش داخل أمعاء الحيوان الذي نستهلك لحمه. عند الذبح يمكن للحم أن يتلوَّث إذا تعرّض، ولو لنسبة ضئيلة، إلى براز الحيوان. وكذلك الأمر بالنسبة للفاكهة والخضر إذا تعرّضت لبراز الإنسان أو الحيوان.

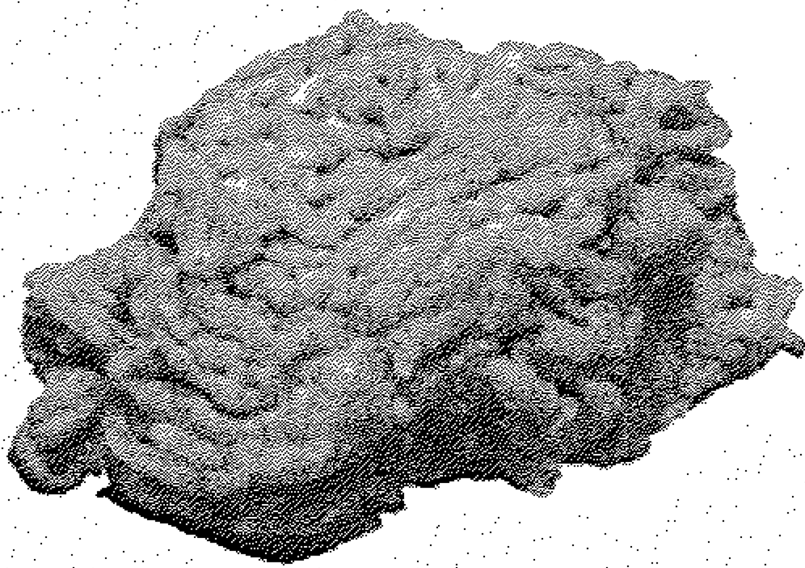
من الجدير بالذكر أن على البكتيريا أن تتكاثر إلى حدّ ما في منتوج معيّن قبل أن تسبّب المرض. فإن كانت درجة الحرارة والرطوبة مؤاتيتين يمكن أن تتكاثر البكتيريا مولّدة 16مليون بكتيريا جديدة خلال 12 ساعة. فإن تُركَ طعام ملوّث قليلاً دون تبريد ليلة كاملة، يتحوّل في اليوم التالي إلى غذاء سام. لكن لو بُرِّد على الفور لتوقَّف تكاثر هذه البكتيريا كلياً.



وللتخلُّص من البكتيريا بشكل كلّي، يجب أن نعرّض الطعام لدرجة حرارة مرتفعة، حوالي 100 درجة مئوية، لبضع دقائق. وهناك أنواع من البكتيريا، كالمطثيّات (الكلوستريديوم Clostridium)، لا تتم إبادتها إلا بدرجات حرارة تفوق درجة الغليان.

تختلف أعراض المرض باختلاف أنواع البكتيريا المسؤولة عنها، لكنها تظهر إجمالاً في الجهاز الهضمي على الشّكل التالي : غثيان، قياء، إسهال، إرهاق وتعب تترافق في الحالات القصوى مع ارتفاع في درجة الحرارة.

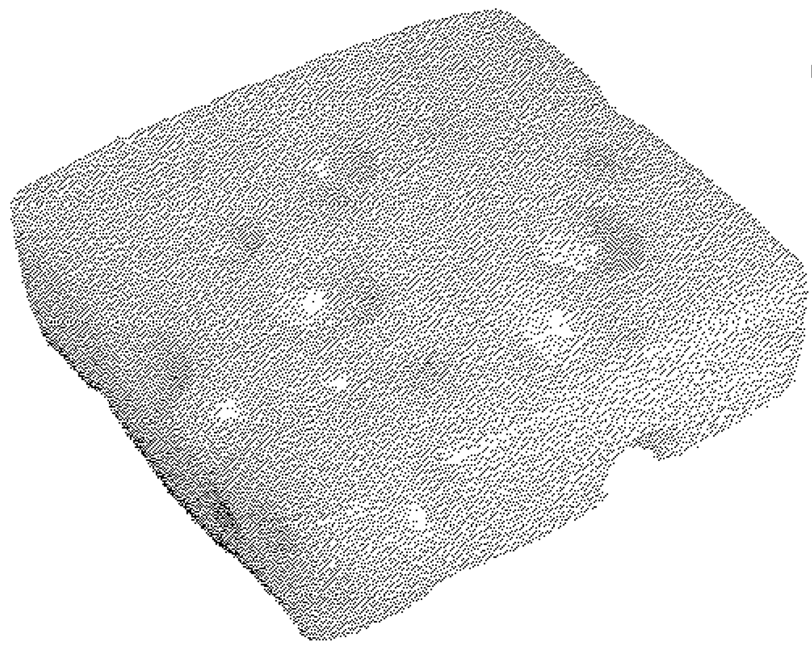






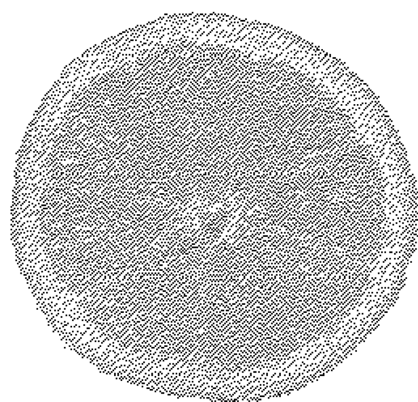
الأطعمة الأكثر عرضة للتلوّث :

المنتوجات الغذائية النيّئة :



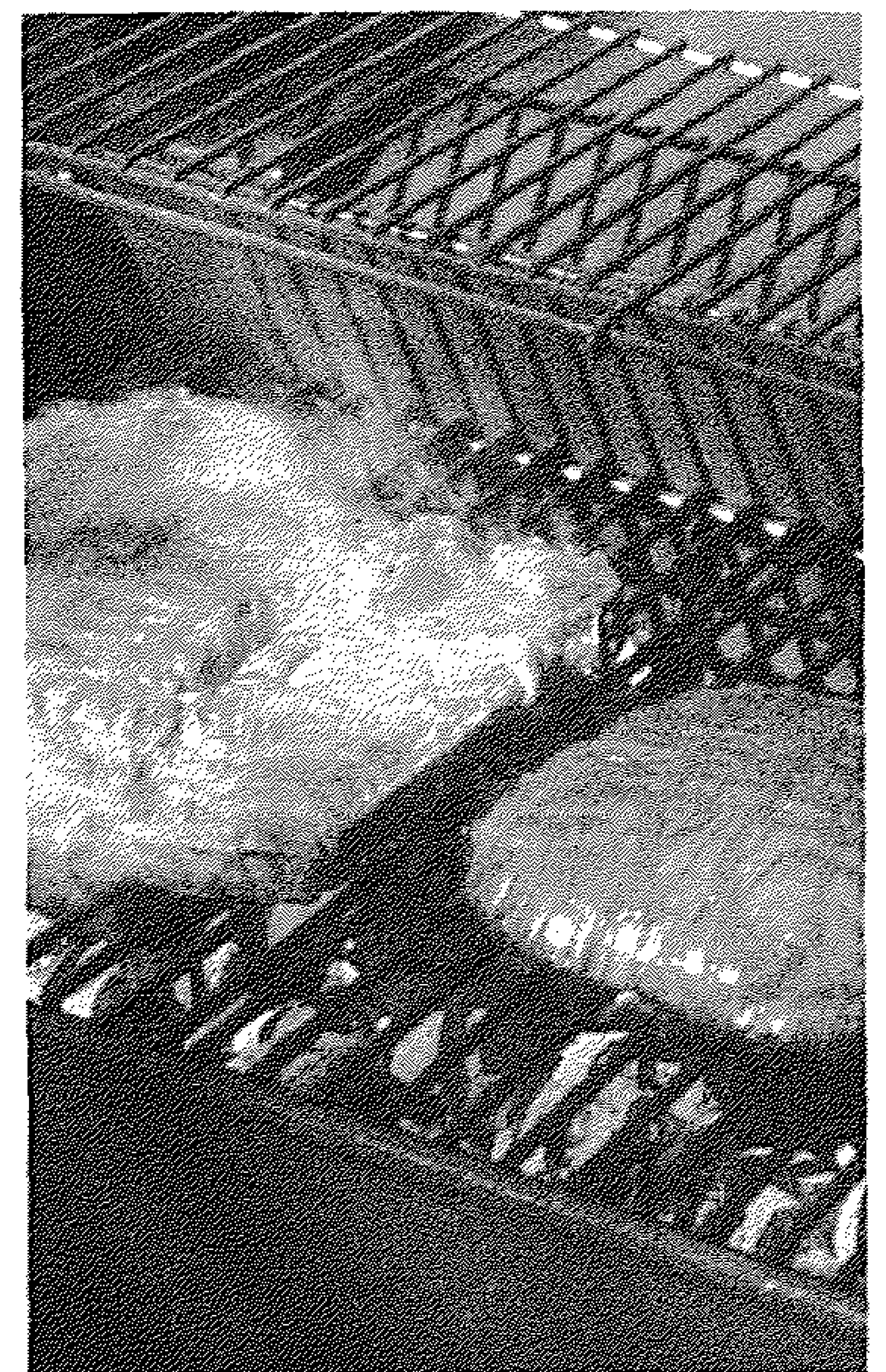
- البيض، واللحوم والدجاج، وثمار البحر والأسماك
- الحليب والألبان والأجبان غير المعقّمة
- اللحم المفروم
- الأطعمة المصنوعة من البيض النيّئ : المايونيز، الكريما، موس الشوكولا (chocolate mousse)
- الخضر والفاكهة
- عصير الفاكهة غير المعقّم



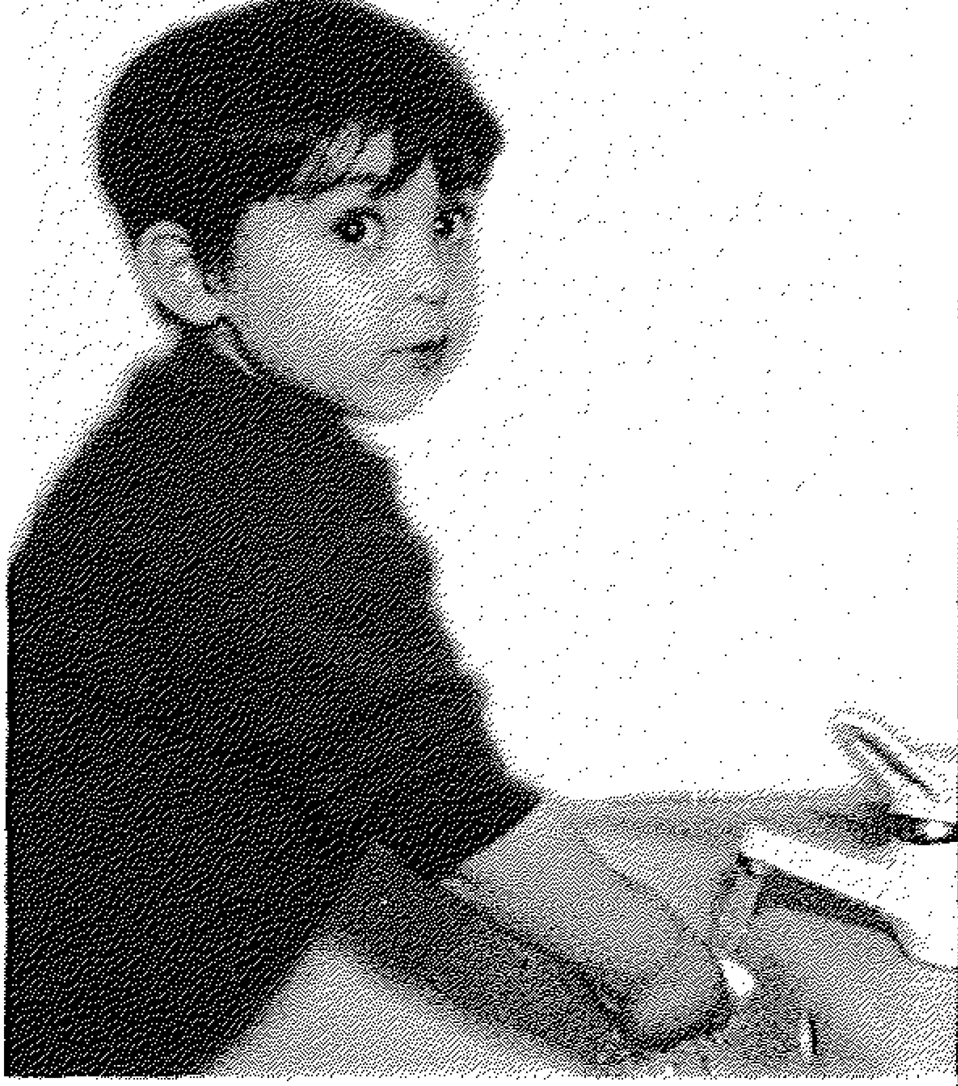






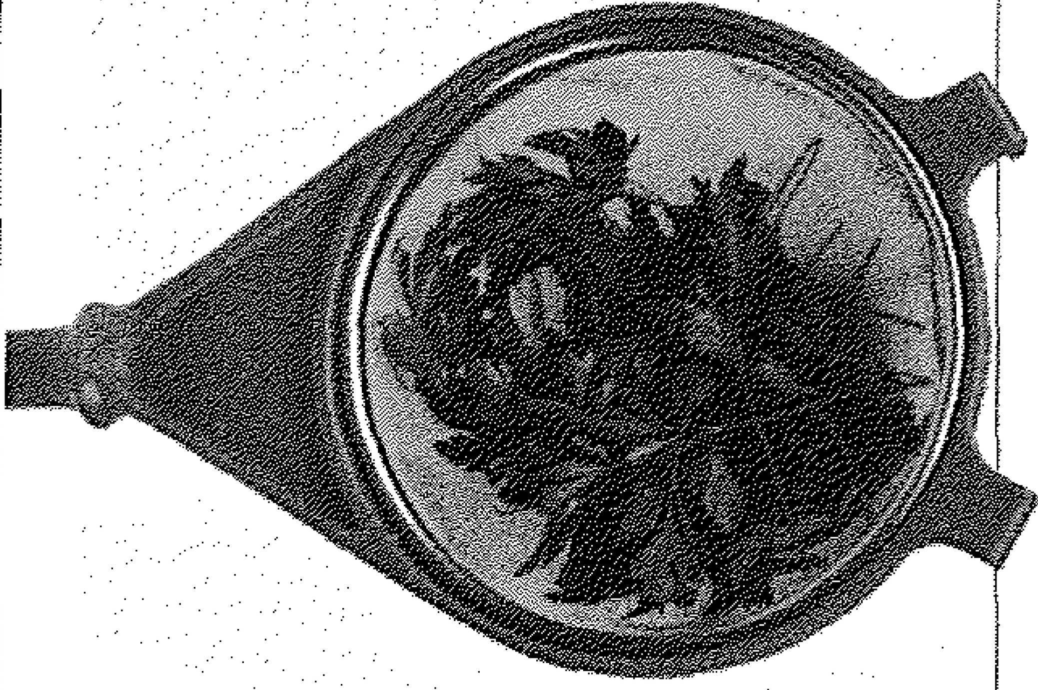


إن التسمّم الغذائي من الأمراض التي يسهل تفاديها. ويمكن أن نتفادى حوالي نصف حالات التسمّم بمجرد غسل اليدين قبل تحضير الطعام وخلاله. ويكفي أن نتّبع الإرشادات البسيطة التالية لنبعد عن مائدتنا معظم البكتيريا المسؤولة عن المرض:



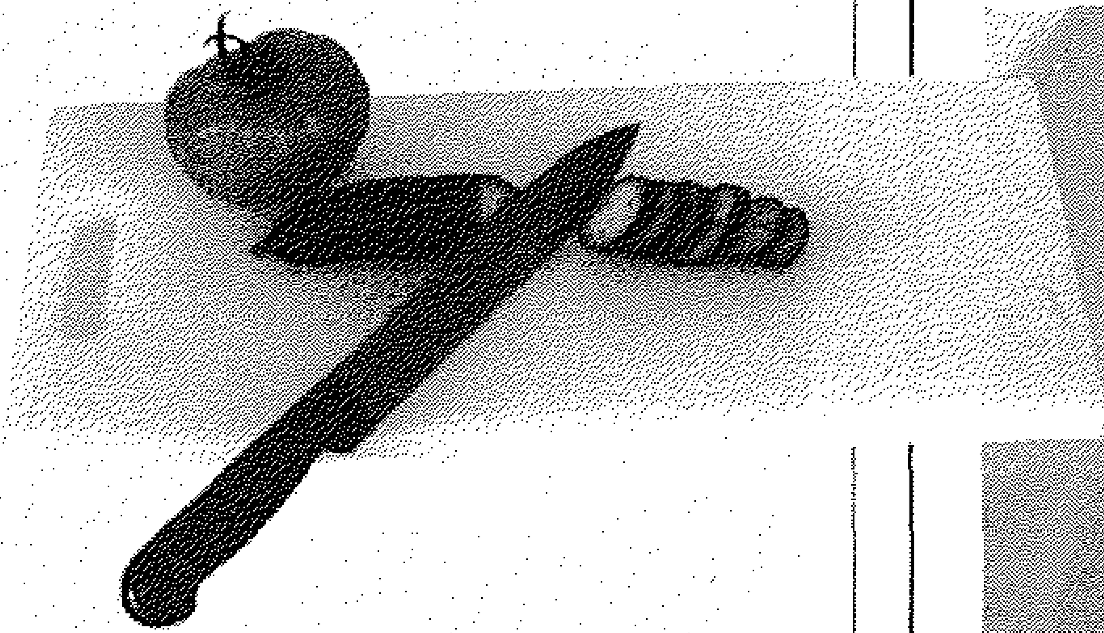
1- غسل اليدين مراراً وتكراراً بالماء والصابون. من منا لا يتذكر والدته وهي تنبّهه لغسل يديه قبل الجلوس إلى مائدة الطعام. من الضروري غسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الطعام ومراراً خلاله خاصةً بعد لمس اللحم النيئ والبيض.

2- طهي اللحوم والبيض جيداً. يمكن الاستعانة بميزان حرارة خاص لنتأكد أن درجة حرارتها تعدّت 80 درجة مئوية. يجب طهي البيض حتى يشتد قوام الصفار.

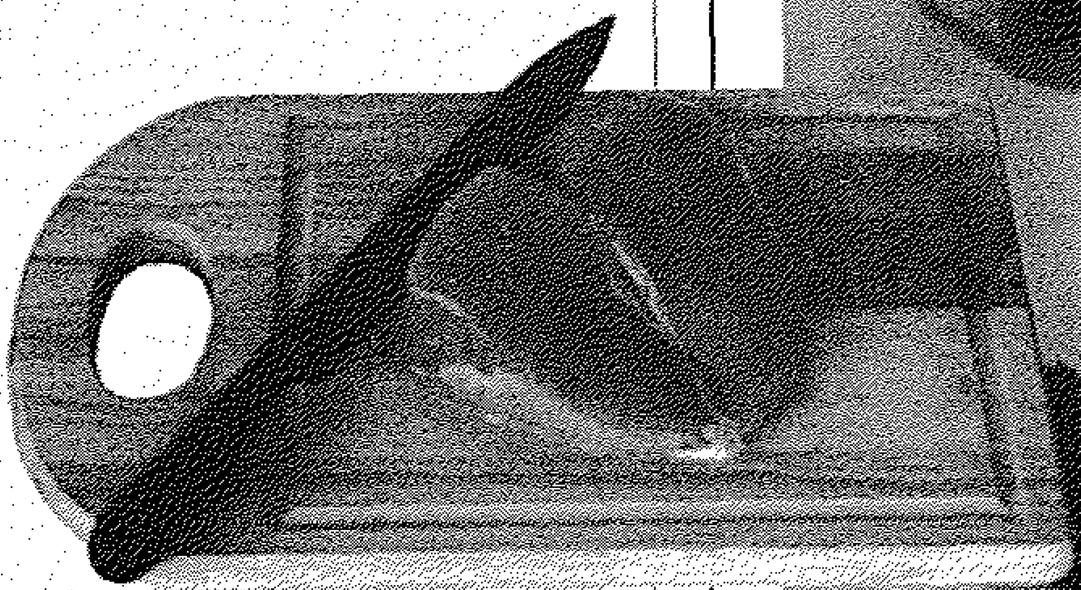


3- الفصل بين الأطعمة النيّئة والأطعمة المطبوخة. تأكد من استعمال ألواح مختلفة لتقطيع اللحم النيّئ والخضر أو الفاكهة. احفظ دائماً اللحوم المطبوخة في أوان مختلفة عن تلك التي حفظت فيها اللحوم النيئة. لا تنس أيضاً أن تعقّم كل الأواني المستعملة والحوض الذي استعمل لتحضير اللحوم النيّئة بالماء الحار والصابون.

4- يفضّل غسل الخضر والفاكهة بالماء والصابون ومن ثم تعقيمها بسائل مطهّر أو أقراص معقّمة خاصة. كما أنصح بتقطيع أو فرم الخضر خاصة الأوراق الخضراء كالبقدونس والخس والنعنع فقط بعد غسلها وتعقيمها. يمكن لمياه الغسيل أن تكون ملوَّثة أيضاً، لذلك يتوجب استعمال سائل معقّم عند غسل الخضر والفاكهة.









5- إن حفظ الأطعمة في البراد (5 درجات مئوية وما دون) يخفّف من تكاثر البكتيريا، أما التجليد فيوقفه تماماً. لذلك حاول أن لا تترك ما تبقى من الأطباق المطبوخة أكثر من ساعة خارج البراد. وعند تقديم الطعام في اليوم التالي يجب معاودة تسخينه حتى الغليان.
عند شرائك اللحوم النيّئة لا تتركها في صندوق السيارة بل إلى جانبك، وانقلها إلى البراد بأسرع وقت ممكن.

6- إن تجليد الأطعمة يوقف تكاثر البكتيريا كلياً، إنما لا يقضي عليها. فعند التذويب يعاود تكاثرها بسرعة أكبر. لذلك يفضل تذويب اللحوم المجلّدة في البراد أو في الماء الباردة على أن يتمّ تغيير الماء مراراً. يمنع منعاً باتاً إعادة تجليد الأطعمة التي تمَّ تذويبها. ويمكن إعادة تجليد اللحم إنما فقط بعد طهيه على أن نستهلكه خلال أسبوع.

يتساءل الكثير من السيدات عما إذا كان ممكناً تحضير عدد من الأطباق وتجليدها لتناولها لاحقاً. أفضّل شخصياً أن تحضَّر الأطباق يومياً وأن يحفظ ما تبقى ليوم واحد أو اثنين.

في حال أردنا تجليد كميات أكبر من الطعام يجب أن تكون اللحوم المطبوخة على حدة والصلصة على حدة. وأذكر أنه من الضروري التخلص ممّا تبقى من الأطعمة وعدم تجليدها أو حفظها في البراد مجدداً.





من هم الأشخاص الأكثر عرضة للتسمّم الغذائي :

- النساء الحوامل
- الأطفال
- المسنّون
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة ومن أمراض مزمنة: كالسكري والسيدا (الإيدز) والسرطان وأمراض الكلى.

نصيحتي لهؤلاء الأشخاص أن يكونوا أكثر حرصاً في المطاعم، أو عند تناول الوجبات خارج المنزل. ومن الأفضل أن يتناولوا اللحم المطبوخ جيداً فقط، وأن يمتنعوا عن تناول السلطة والخضر النيّئة إن لم يتأكدوا من نظافتها.

إذا أصبت بإسهال حاد وقياء، أكْثِر من تناول السوائل الغنية بالأملاح المعدنية (نجدها في الصيدلية)، خاصة مع الأطفال والمسنين، لتفادي التجفاف. استعن بالطبيب أو توجّه إلى أقرب مستشفى عند حدوث الأعراض التالية:

- درجة حرارة مرتفعة (أكثر من 38 درجة مئوية)
- دم في البراز
- قياء متكرّر حتى للسوائل
- إسهال لأكثر من ثلاثة أيام
- إشارات التجفاف، وهي : عدم التبوّل، جفاف الفم والحلْق
- دوخة عند الوقوف







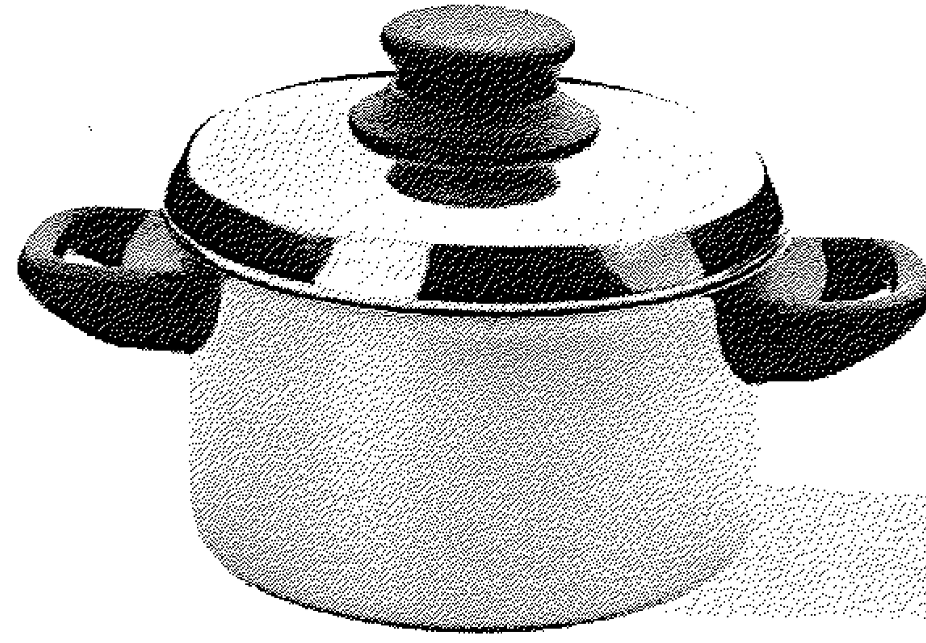


الفصل الخامس
الطبخ الصحي

الطبخ الصحي

لقد اتهمت من قبل زميلاتي في التلفزيون ومن بعض المشاهدين، أني أمنع كل الطيِّبات والملذّات بغية تأمين نظام غذائي صحيّ. لكنني سأبرهن من خلال هذا الفصل أنه يمكن أن نتناول أطباقاً لذيذة وأن نحافظ في نفس الوقت على صحتنا ورشاقتنا.

لقد أصبح واضحاً للجميع أن الدهن في الغذاء هو من أبرز مسبّبات الأمراض. ويعتقد الكثيرون أن الطبق المحضّر من دون الدهون يفقد من مذاقه الجيّد. لكن المسألة مسألة تعوُّد، فبعد وقت قليل من تناول المأكولات القليلة الدهون، نعتاد عليها. ومن الممكن الاستعاضة عنها بشتى أنواع التوابل والمنكهات الطبيعية.



طرق الطهي الصحيّة

- **السلق:** وهي الطريقة الأسهل والتي اعتاد عليها الكثيرون، إلاّ أنها تُفقِد المأكولات الكثير من مكوّناتها الغذائية، خاصة إذ لم يتم استعمال ماء السلق، كما تعطي للخضر واللحوم مذاقاً هشاً.

- **الطهي على البخار:** سريع يلائم السيدة العاملة، كما يحافظ على نسبة عالية من المغذيات في الأطعمة مقارنة بالسلق، ويبقي مذاق الأطباق شهياً.

- **الشيّ:** أتبع شخصياً هذه الطريقة لأكثرية الأطباق، تحديداً للابتعاد عن المقالي، فيكفي أن نضيف قليلاً من الزيت إلى اللحوم، والمعجنات والخضر ونطهيها داخل فرن ساخن. وللحصول على نتيجة أفضل يمكننا تغليف الأواني بورق ألمنيوم، أو أن نستعمل الأكياس الخاصة للفرن، فنحافظ بذلك على نكهة اللحوم والدجاج دون إضافة الدهون.





بعض النصائح العملية

- إن الزيوت خيار أفضل من الدهون الأخرى، كالسمنة والزبدة، لكن كثرتها غير مفيدة، بل هي مضرّة بالصحة خاصة عند القلي. فالأفضل أن نترك المقالي للمناسبات الخاصة.



- استعمل الأواني غير اللاصقة، لنتيجة أفضل وطبق ناجح.

- انزع الجلد والدهون الظاهرة عن الدجاج واللحوم قبل طهيها.

- بعد سلق اللحوم أو الدجاج الخالي من الدهون، دع المرقة تبرد وانزع طبقة الدهن المتبقية على سطحها بواسطة الملعقة. ويمكن بعد ذلك استعمال المرقة للشوربة أو الكبسة.

- استعمل دائماً الحليب والأجبان القليلة الدسم لتحضير الأطباق والحلويات.

- استعض عن الملح بالتوابل على أنواعها (بهارات، كمون، قرفة، كبش القرنفل، هال، كاري) والأعشاب العطرية (الزعتر، النعنع، إكليل الجبل، الحبق) ولا تنسَ أن الثوم والبصل يناسبان الكثير من الأطباق.

- لمزيد من النكهة انقع اللحوم والأسماك بعصير الليمون الحامض والبرتقال والخلّ لمدة ساعة على الأقل قبل طبخها.



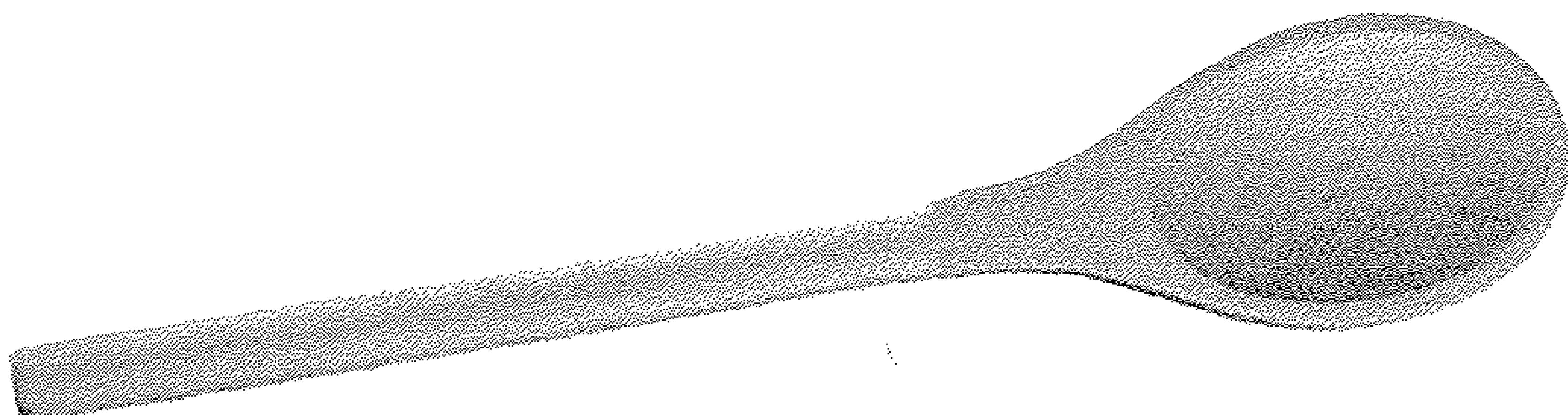


وصفات لبعض الأطباق الصحيّة

خلال دراستي في الجامعة ولاحقاً أثناء سنين التدريب، خضعت لدروس في المطبخ، ليس في الطبخ فحسب، إنما تعلمنا طرقاً مختلفة لتأليف لائحة طعام صحيّة ومتوازنة بنسب المغذيات التي تؤمنها. أما المدرسة الحقيقية فكانت الحياة، حيث تعلمت كيفية تحضير طعام صحي ومغذٍّ لعائلتي، مع احترام قواعد الذوق والطعم الفريد لكل طبق. فيما يلي بعض الأطباق التي أقدمها عادة لعائلتي، أنصح القارىء أن يستوحي منها ليعدل أطباقاً أخرى معتاداً عليها، إليك أولاً بعض القواعد (بالإضافة إلى كل ما سبق) التي أتبعها أثناء الطبخ:

- عند تحضير السلطة أستعمل دائماً زيت الزيتون بكمية توازي ملعقة صغيرة لكل شخص.

- الخضر بالزيت (المجدرة، برغل وبندورة، لوبياء بالزيت، الخضر المحشوة...) أتبع طريقة القلي السريع مع كميّة قليلة من الزيت (ملعقتي طعام) على نار خفيفة.





المقبّلات



حمص متبّل بالطحينة واللبن

الكمية تكفي: 6 أشخاص
السعرات الحرارية للشخص: 157
الدهنيات للشخص الواحد: 2.5 غ

المكوّنات

- كوب من الحمص المسلوق
- 1 كوب من اللبن الزبادي
- 1 ملعقة طعام من الطحينة أو زيت الزيتون
- ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- فص ثوم مهروس (حسب الرغبة)
- جزرة مفرومة أو مبشورة
- 2 خيار مقشّر ومقطّع
- 2 بندورة مفرومة فرماً ناعماً
- ملح (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- يُخفق الحمص، واللبن الزبادي، والطحينة، وعصير الحامض والثوم في الخلاط الكهربائي حتى تمتزج المكوّنات جيداً.
- يُنقل المزيج إلى طبق التقديم ويزيَّن بالخضر.

متبّل باذنجان

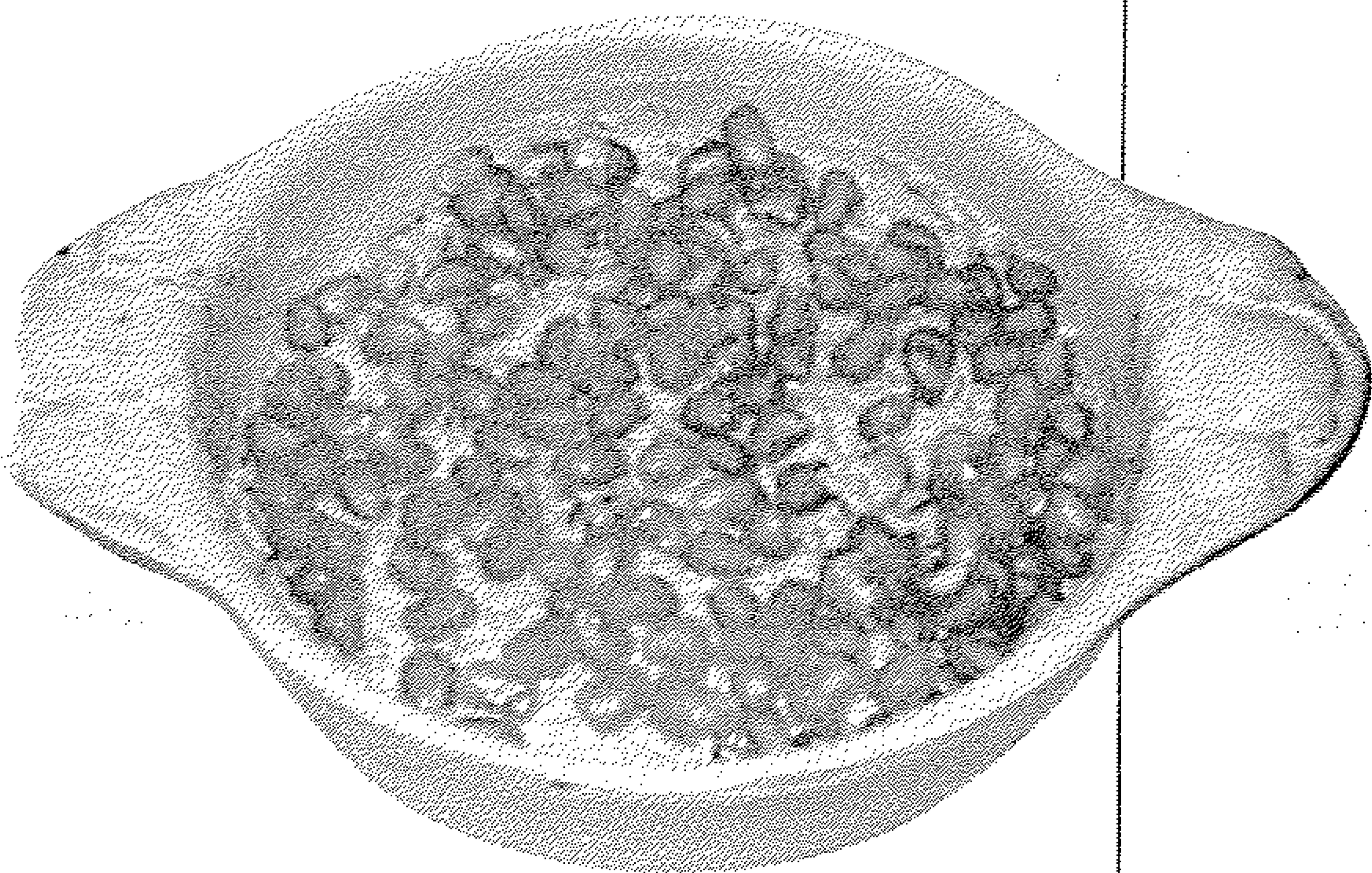
الكمية تكفي: شخصين
السعرات الحرارية للشخص : 65
الدهنيات للشخص الواحد: 4 غ

المكوّنات

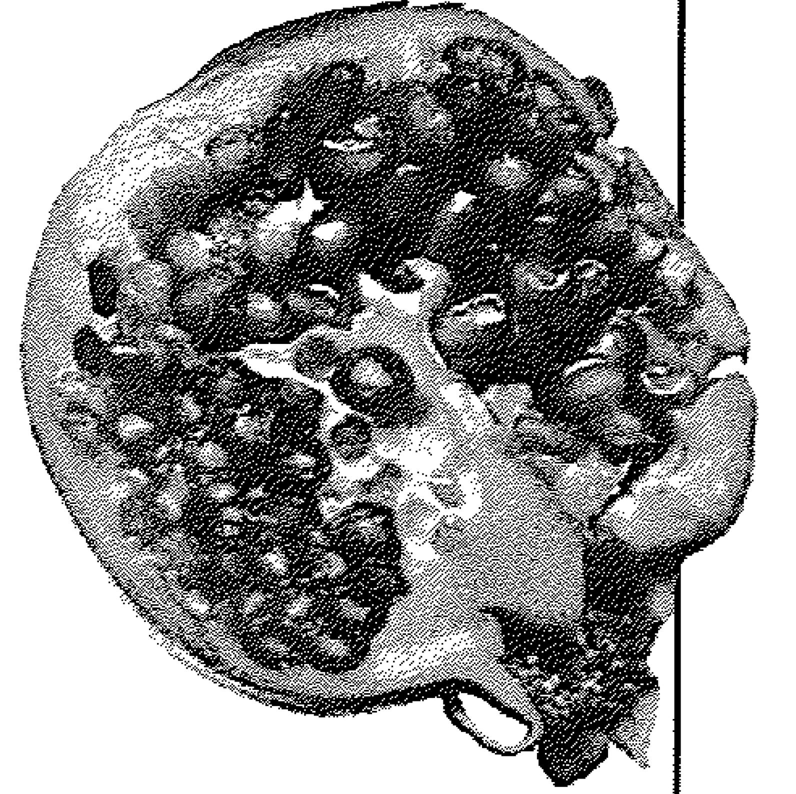
- حبة باذنجان من الحجم الكبير (1 كيلو غرام)
- ملعقة طعام من الطحينة
- ملعقة طعام من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من ربّ الرمّان
- عصير الليمون الحامض (حسب الرغبة)
- ثوم مهروس (حسب الرغبة)
- ملح (حسب الرغبة)
- كوز من الرمّان مقشّر

طريقة التحضير

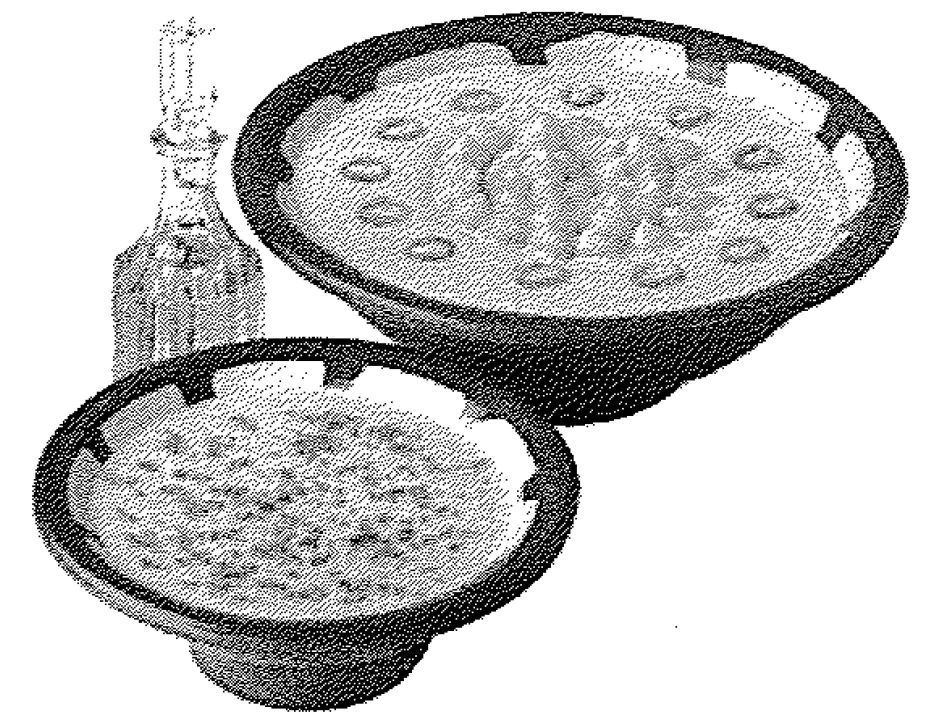
- يُشوَى الباذنجان داخل الفرن الساخن حتى يصبح طرياً، ثم يُقشّر ويُهرس جيّداً.
- تُضاف كل المقادير تدريجيّاً مع الاستمرار بالتحريك.
- يزيَّن الطبق بحبوب الرمّان.













رقاقات بالجبنة

الكمية: 15 قطعة
السعرات الحرارية للقطعة: 79
الدهنيات للقطعة: 3.9 غ

المكوّنات

- عدة رقائق من عجينة الرقاق
- 200 غرام من الجبنة العكاوية المقطعة والمنقوعة لإزالة الملح عنها.
- 100 غرام من الجبنة البلغارية أو الفيتا
- بيضة واحدة
- بصلة بيضاء مفرومة فرماً ناعماً
- ورق بقدونس مفروم (حسب الرغبة)
- ملعقة طعام من الزيت النباتي

طريقة التحضير

- تمزج أنواع الجبنة البيضاء مع البيضة، والبصلة والبقدونس لتؤلف حشوة متماسكة.
- يوضع قليل من الحشوة داخل الرقائق، وتطوى على شكل مثلث أو تُلَف.
- تُطلى الرقائق بالزيت، بواسطة فرشاة صغيرة، بعد صفها في صينية غير لاصقة وتشوى في الفرن.

رقاقات بالخضر

تختلف نسبة السعرات الحرارية باختلاف أنواع وكميات الخضر المستعملة لكن القطعة لا تتجاوز 50 سعرة حرارية (كالوري) وتحتوي على أقل من غرام واحد من الدهنيات.

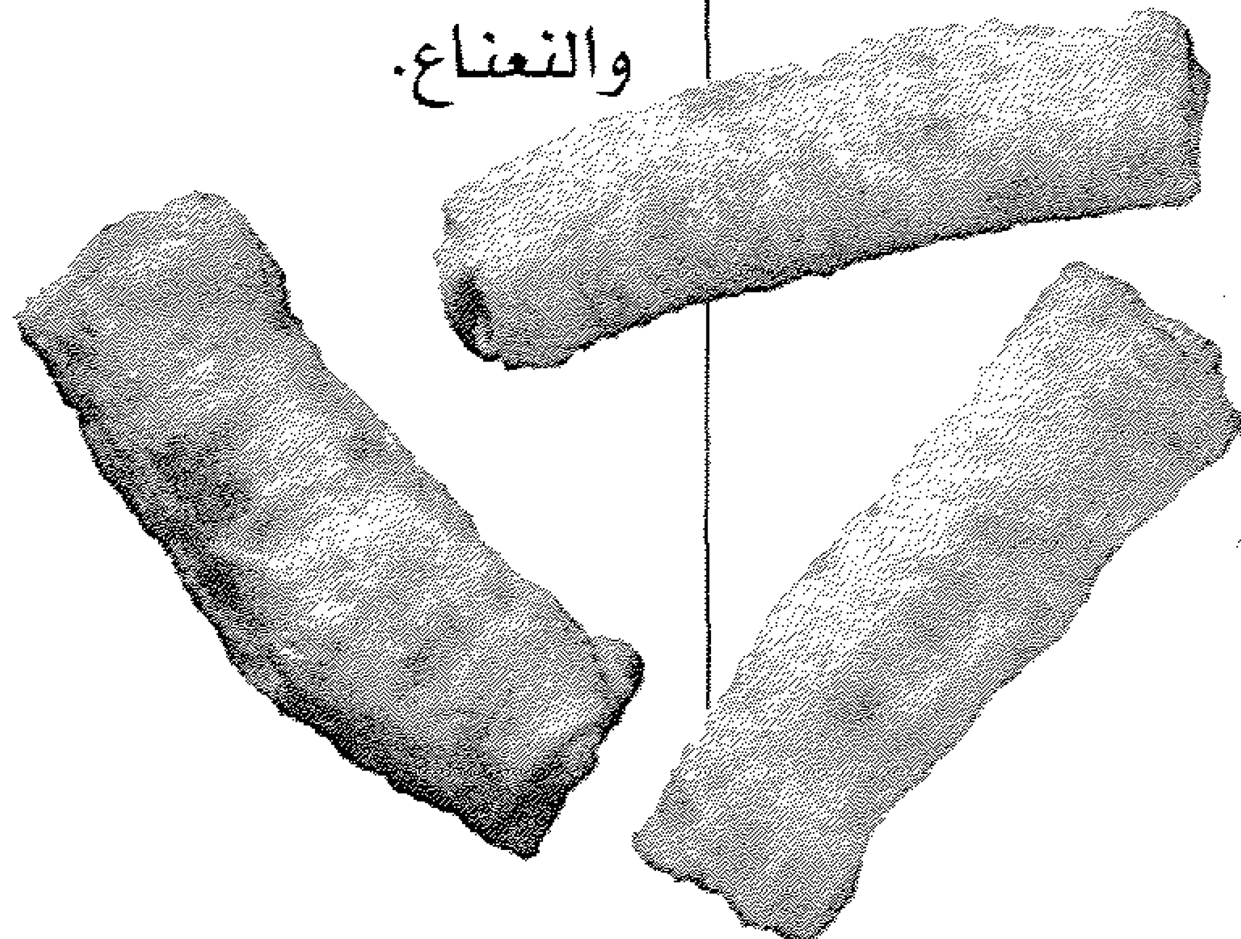
المكوّنات

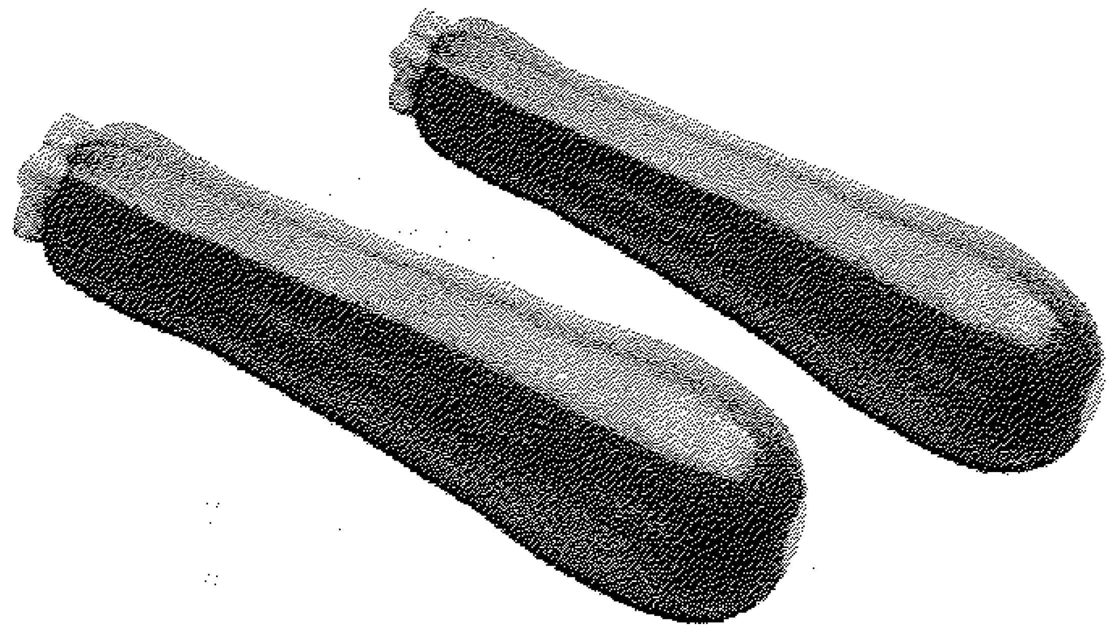
- عدة رقائق من عجينة الرقاق
- جزر مبشور
- بصل مفروم
- أوراق الملفوف المفروم
- كوسا مفروم
- حبوب الصويا الطازجة (حسب الرغبة)
- ملح
- ملعقة طعام من الزيت النباتي

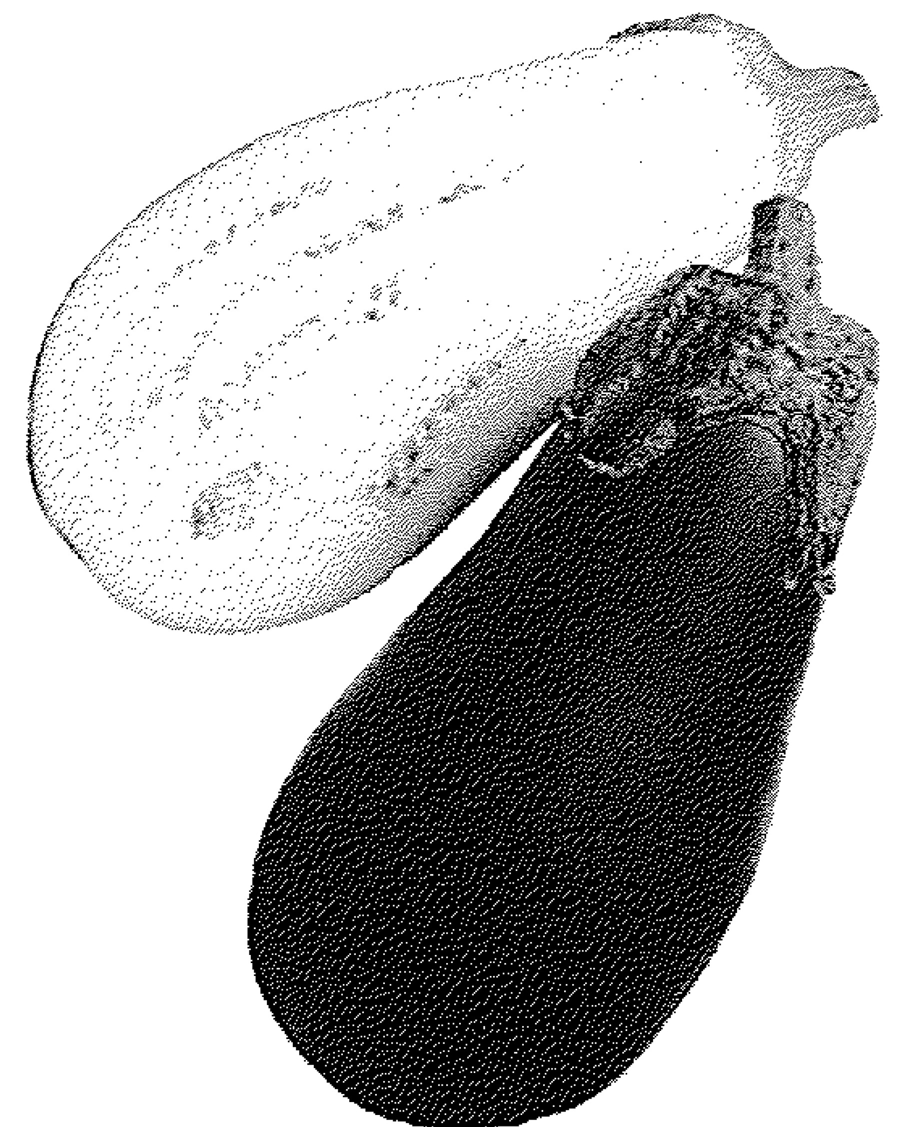
طريقة التحضير

- تمزج جميع الخضر ويوضع قليل منها في وسط كل رقاقة.
- تُطوى الرقاقة وتطلى بالزيت النباتي بالفرشاة الخاصة.
- تشوى في قدر غير لاصق داخل الفرن.
- تقدَّم ساخنة مع صلصة الصويا القليلة الملح (low salt soya sauce) وورق الخس والنعناع.









مسقّعة الباذنجان

الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية للشخص: 44.5
الدهنيات للشخص الواحد: 7 غ

المكونات

- 1 كيلوغرام من الباذنجان المقشّر والمقطّع إلى شرائح قليلة السماكة (أقل من نصف سنتيمتر)
- 1 كيلو من البندورة المفرومة
- كوب من الحمص المسلوق (حسب الرغبة)
- بصل مفروم (حسب الرغبة)
- ثوم مهروس (حسب الرغبة)
- ملح ـ سكر (رشة)
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- توضع شرائح الباذنجان في صينية غير لاصقة وتُشوى في الفرن.
- عندما ينضج الباذنجان، يوضع في قدر غير لاصق ويُضاف إليه البندورة، والبصل، والثوم، والحمص والملح والسكر ويترك على نار خفيفة حتى تذبل البندورة والبصل.
- يضاف زيت الزيتون ويترك المزيج لمدة دقيقة على النار ثم يُرفع القدر.





عجة الكوسا

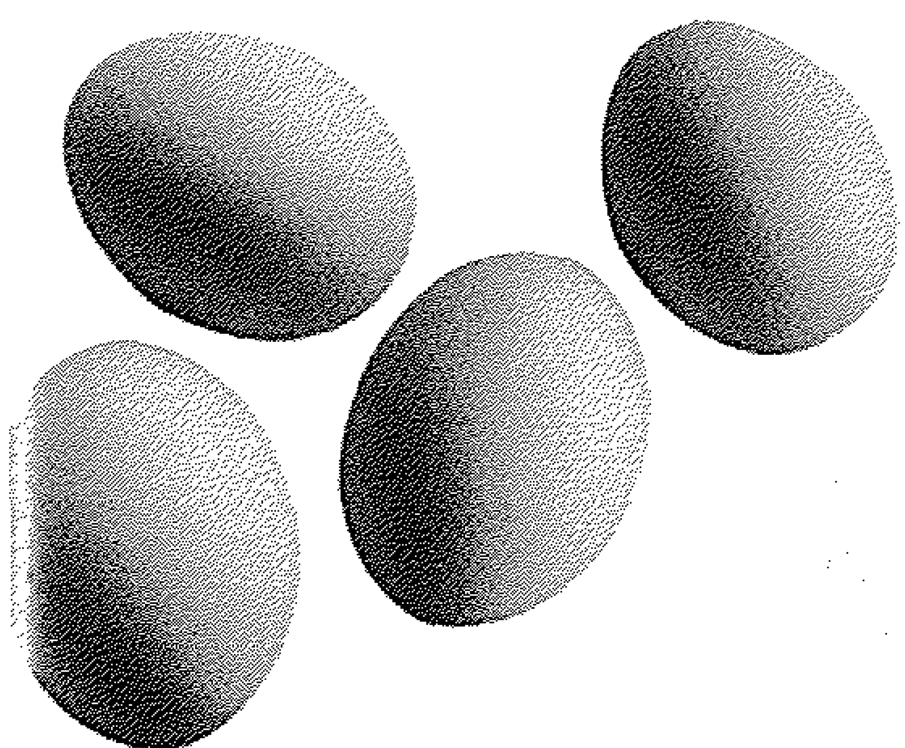
الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية للشخص: 120
الدهنيات للشخص الواحد: 6 غ

المكونات

- 4 ملاعق طعام صغيرة زيت نباتي
- 4 بيضات
- حبّتا كوسا
- ملعقتا طعام طحين
- ثوم مهروس حسب الرغبة
- ملح ـ بهار

طريقة التحضير

- ينقر الكوسا ويوضع لبّه جانباً.
- يخفق البيض مع الثوم والبصل والطحين ويضاف لُبّ الكوسا والملح والبهار.
- تحمى ملعقتين من الزيت في قالب غير لاصق.
- يصب مزيج العجة ويطبخ في الفرن لمدة 10 دقائق.
- تضاف كمية الزيت المتبقية وتحمّر العجة مجدداً في الفرن.



القرنبيط المشوي

(بديل عن المقالي)

الكمية تكفي: 6 أشخاص

السعرات الحرارية للشخص: 50

الدهنيات للشخص الواحد: 4 غ

المكونات

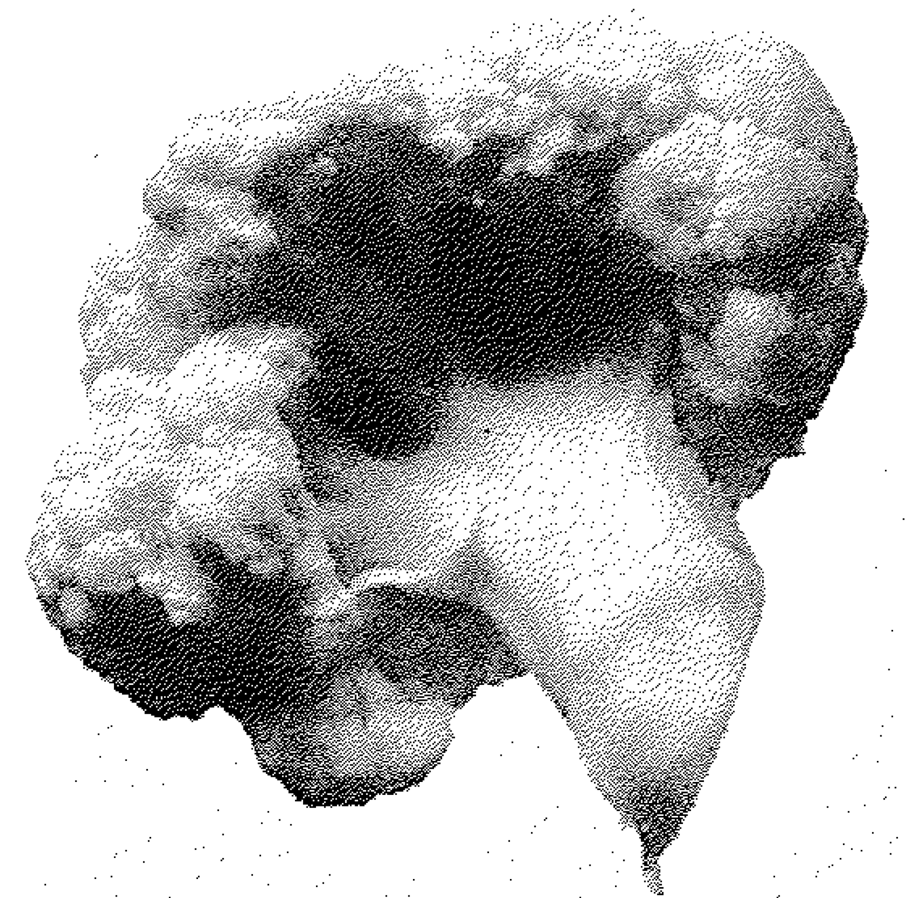
- 1 زهرة (قرنبيط) متوسط الحجم
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- ملح، ثوم مهروس حسب الرغبة

طريقة التحضير

- يقطَّع القرنبيط ويصف في قالب غير لاصق.
- يحمَّر في الفرن على نار قوية.
- يقدَّم مع الملح وزيت الزيتون.

ملاحظة:

يمكن أن نطهو بنفس الطريقة الباذنجان والكوسا، فتكون بديلاً عن الباذنجان أو الكوسا المقلي.



رقائق البطاطا المشوية

(بديل عن البطاطا المقلية)

الكمية تكفي: 4 أشخاص

السعرات الحرارية للشخص: 80

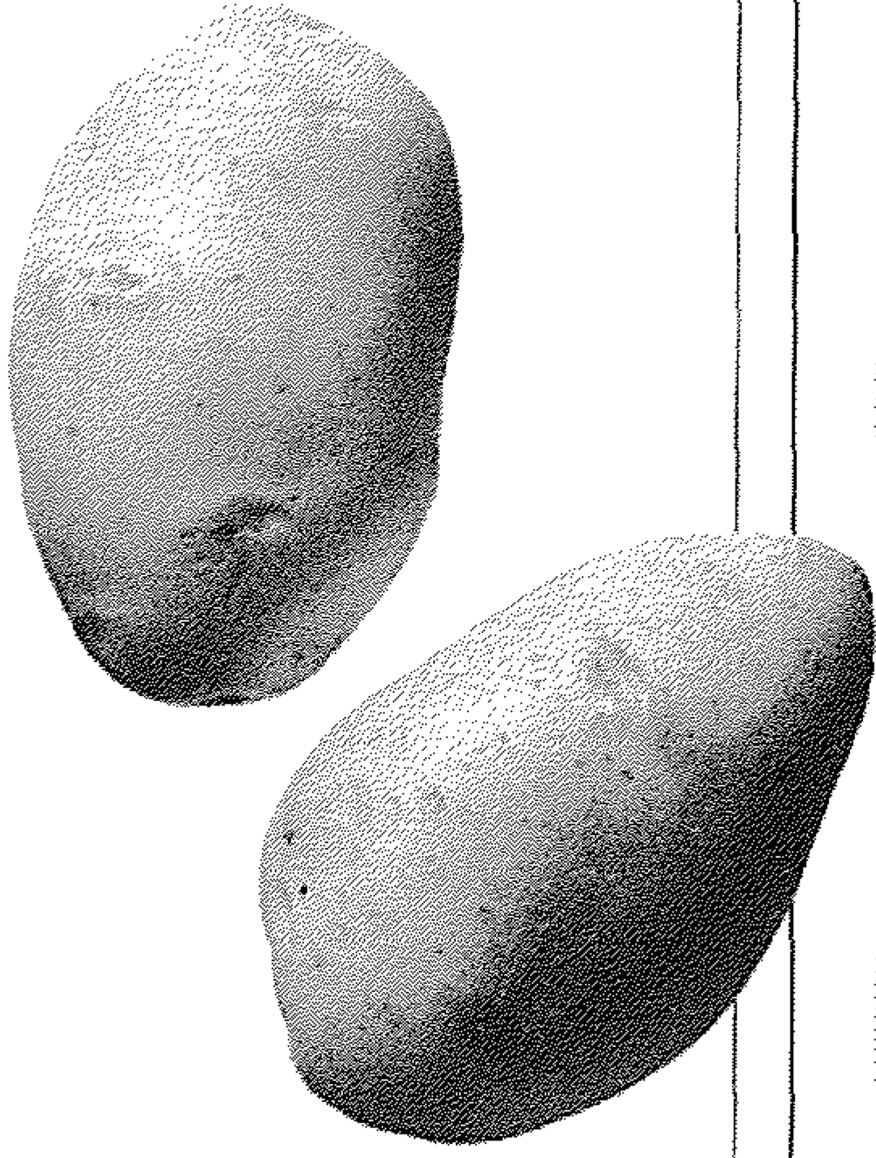
الدهون للشخص الواحد : 2 غ

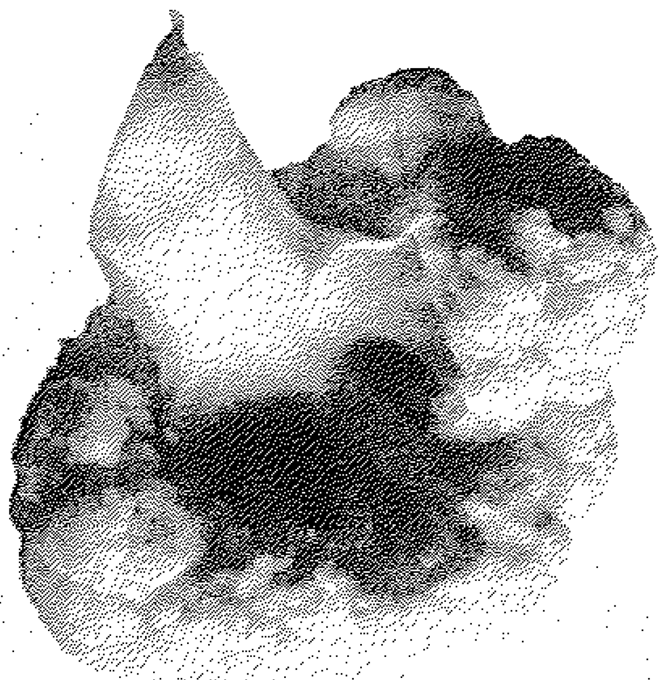
المكوّنات

- حبّتا بطاطا من الحجم الكبير
- 1 ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ملح (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- يُحمَّى الفرن إلى درجة 250°C درجة مئوية.
- تقطَّع البطاطا إلى شرائح قليلة السماكة (أقل من نصف سنتيمتر) أو على شكل أصابع.
- يوضع الزيت في قدر غير لاصق أو على ورق خاص للفرن.
- تصفّ شرائح البطاطا في القدر أو على الورق وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة، تقلب إلى الجهة الثانية وتترك لمدة 15 دقيقة إضافية أو حتى تتحمّر من الجهتين.

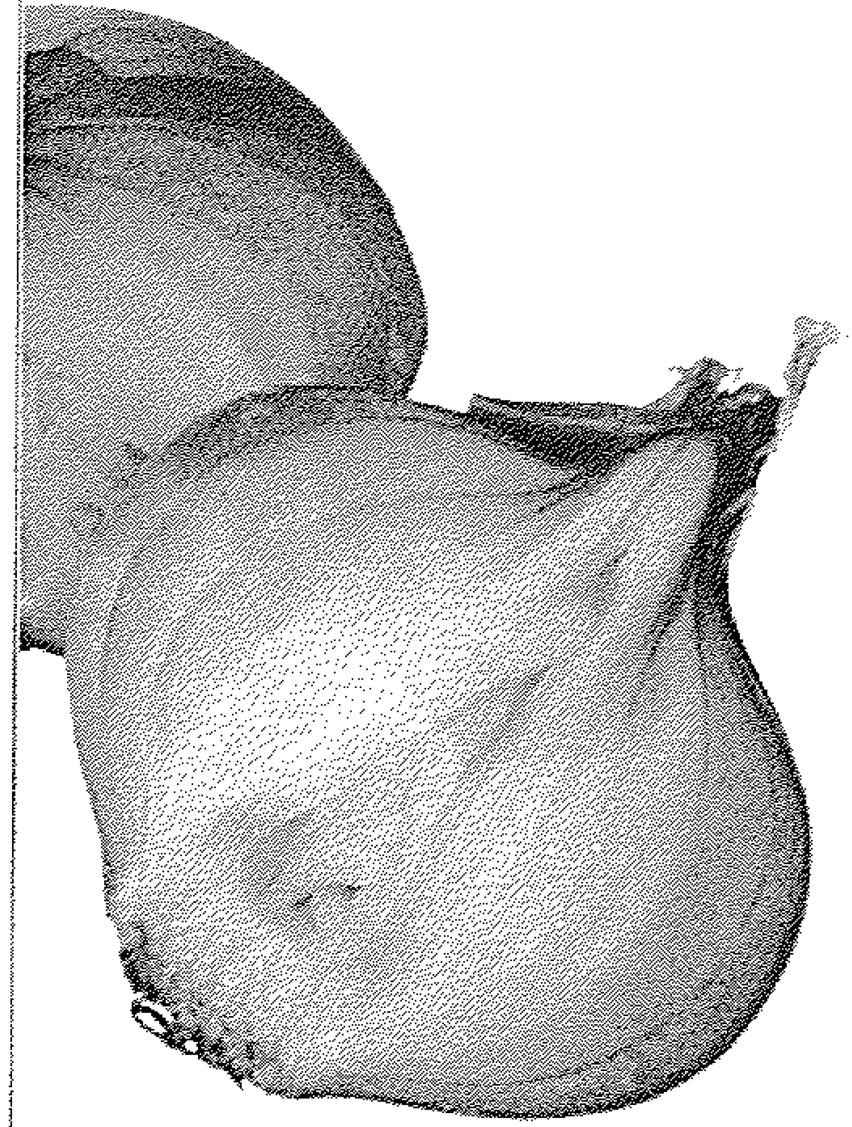




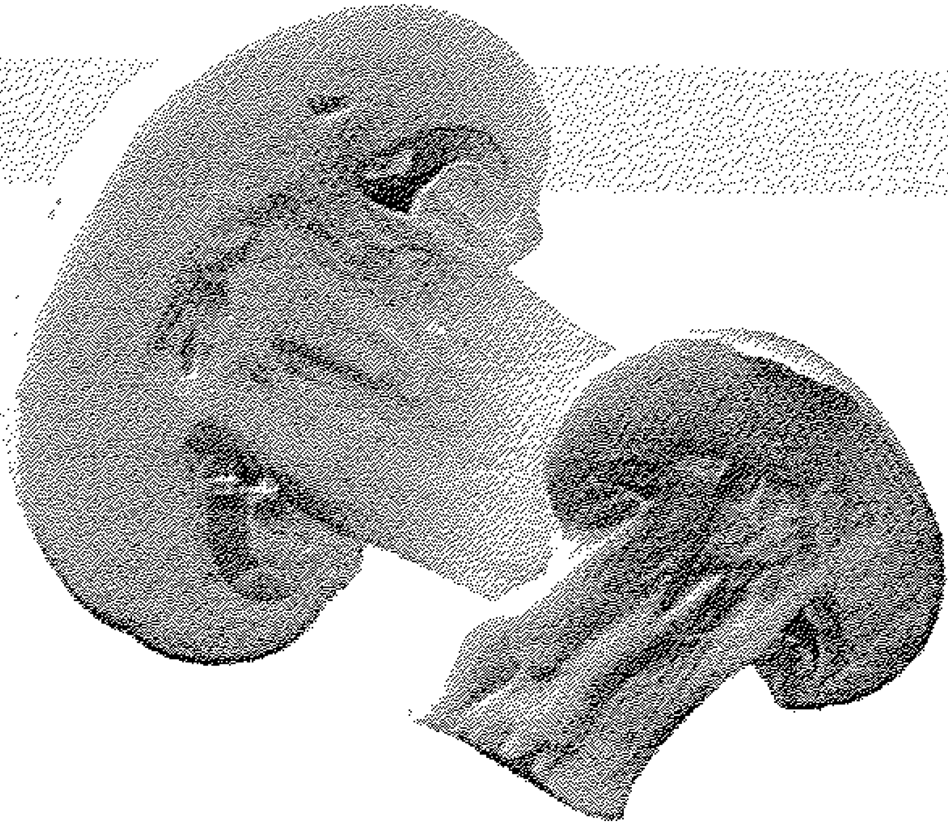


فطيرة السبانخ والفطر

الكمية تكفي: 6 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 110
الدهنيات للشخص الواحد: 2 غ



المكونات



- كوبان فطر مقطع
- 1 بصلة مفرومة
- كوبان سبانخ مسلوق ومصفّى
- 1/2 كوب خبز إفرنجي مقطّع
- كوبان من الحليب خالي الدسم
- 6 بياض البيض
- 1/4 كوب جبنة موزاريلا (قليلة الدسم) مبشورة
- ملعقة صغيرة من كل من البهار، ملح، ثوم مهروس

طريقة التحضير



- يطبخ البصل، والفطر والسبانخ على نار خفيفة في قدر غير لاصق حتى يتبخّر كل الماء (لمدة 4 دقائق تقريباً).
- يضاف الخبز، ويمزج جيداً ويصبّ المزيج في قالب زجاجي خاص للفرن (Pyrex).
- يمزج الحليب، وبياض البيض والتوابل ويصبّ المزيج فوق مزيج الخضر.
- تضاف الجبنة المبشورة ويُدخل القالب الفرن الساخن ويُخبز لمدة 35 إلى 45 دقيقة.



بطاطا على شكل بيتزا (pizza potato)

الكمية تكفي: 8 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 131
الدهن للشخص الواحد: 6 غ





المكوّنات

- 4 حبات بطاطا من الحجم المتوسط
- 200 غرام من لحم العجل المفروم الخالي من الدهون
- 1 بصلة مفرومة
- 1 فليفلة مفرومة
- 1 بندورة مفرومة
- 1 ملعقة طعام من الكاتشاب
- ملح - بهار
- 4 قطع من الجبنة العكاوية القليلة الملح أو جبنة الموزاريلا القليلة الدسم (20 %)



طريقة التحضير

- تشوى البطاطا في الفرن حتى تنضج أو بالمايكروويف لمدة 10 دقائق.
- يقلب اللحم، والبندورة، والفليفلة، والبصل، والكاتشاب والتوابل في قدر غير لاصق على نار خفيفة.
- تقطّع البطاطا إلى نصفين، يغرف قليلاً من وسطها ويستبدل بقليل من الحشوة.
- يغطّى نصف البطاطا بالجبنة ويعاد إدخاله ثانية إلى الفرن حتى تذوب الجبنة.



الحساء

حساء الفطر

الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 140
الدهنيات للشخص الواحد: 3 غ

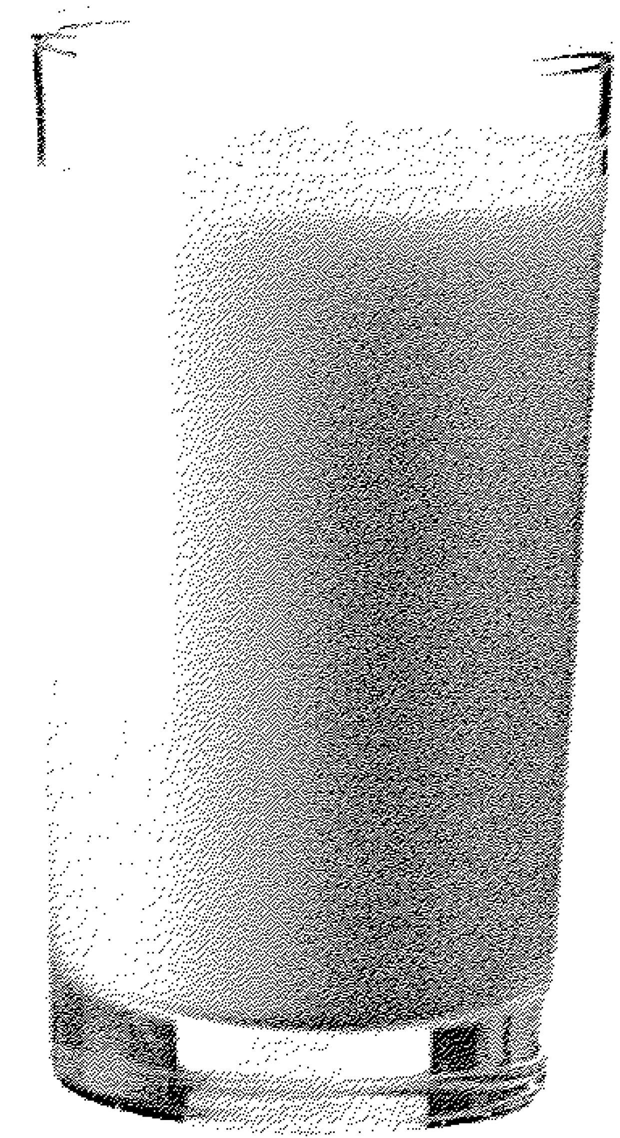
المكونات

- 3 أكواب من الفطر الطازج المقطع
- 1/4 كوب بصل مفروم
- ملعقة طعام زيت نباتي
- 3 ملاعق طحين
- 1 + 1/2 كوب من الماء أو مرق الدجاج الخالي من الدهون
- 1 + 1/2 كوب من الحليب الخالي الدسم
- 1/2 ملعقة صغيرة من كل من الزعتر، الثوم، الملح، البهار

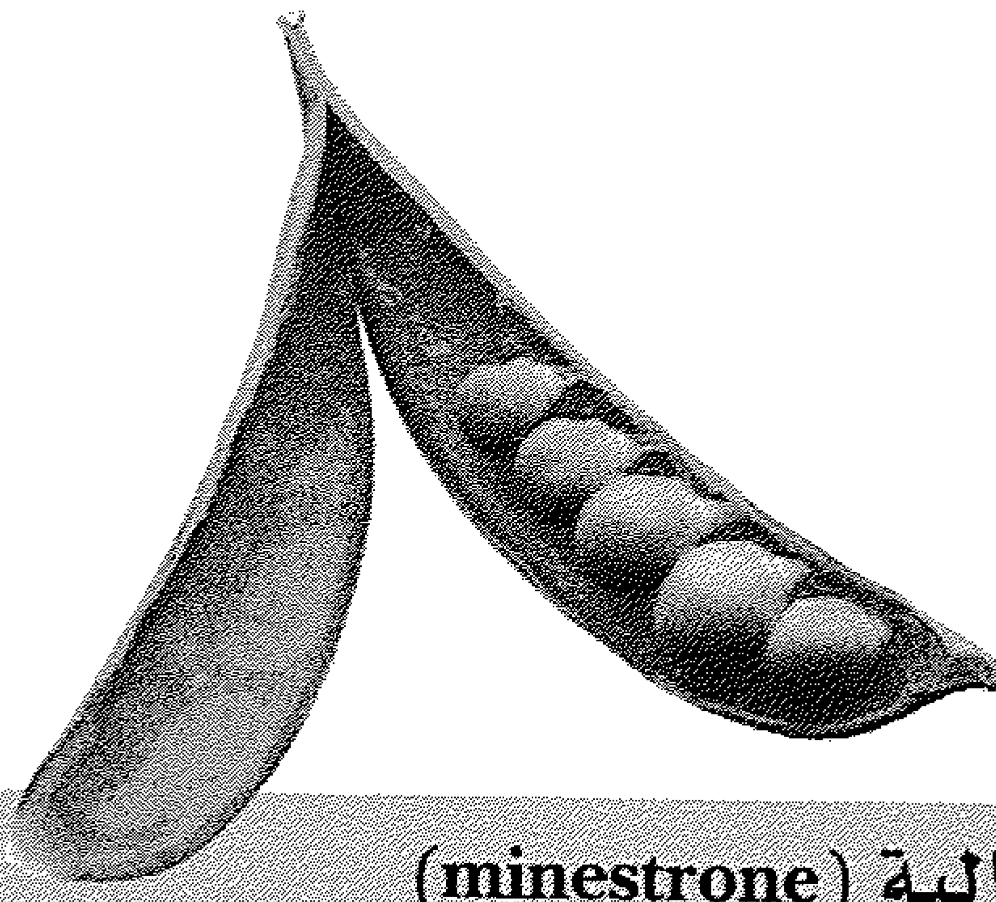
طريقة التحضير:

- يقلّب البصل والفطر مع ملعقة الزيت ثم تضاف نصف كمية الماء أو المرقة، وعندما تنضج يضاف الملح والتوابل.
- يمزج الطحين مع الحليب البارد ويضاف إلى البصل والفطر مع ما تبقّى من الماء أو المرقة.
- يحرّك الحساء باستمرار على نار خفيفة حتى ينضج.









حساء الخضر على الطريقة الإيطالية (minestrone)

الكمية تكفي: 8 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 150
الدهنيات للشخص الواحد: 2 غ

المكوّنات

- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كوب من البازيلاء
- 1/2 كوب من الفاصولياء الحمراء
- 1/2 كوب من اللوبياء الخضراء
- 1/2 كوب من الكرافس المقطّع مع ورقه
- 1/2 كوب من الجزر المقطع
- 1/2 كوب من الكوسا المقطع
- 1/2 كوب من البصل المفروم
- حص من الثوم المهروس
- كوب من المعكرونة المقطّعة وغير المسلوقة أو معكرونة على شكل صدف
- ملح ـ بهار
- 4 أكواب من الماء



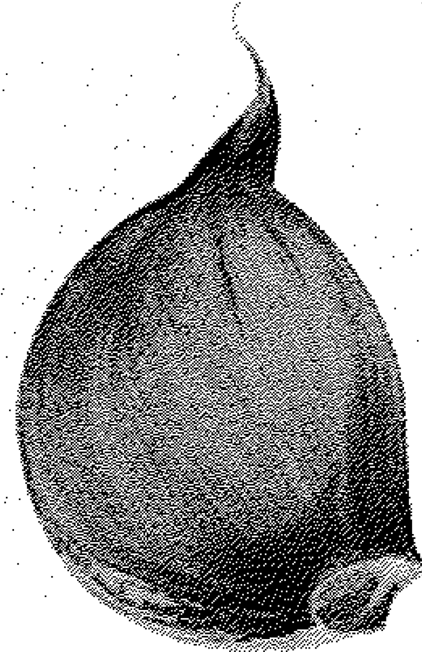
طريقة التحضير

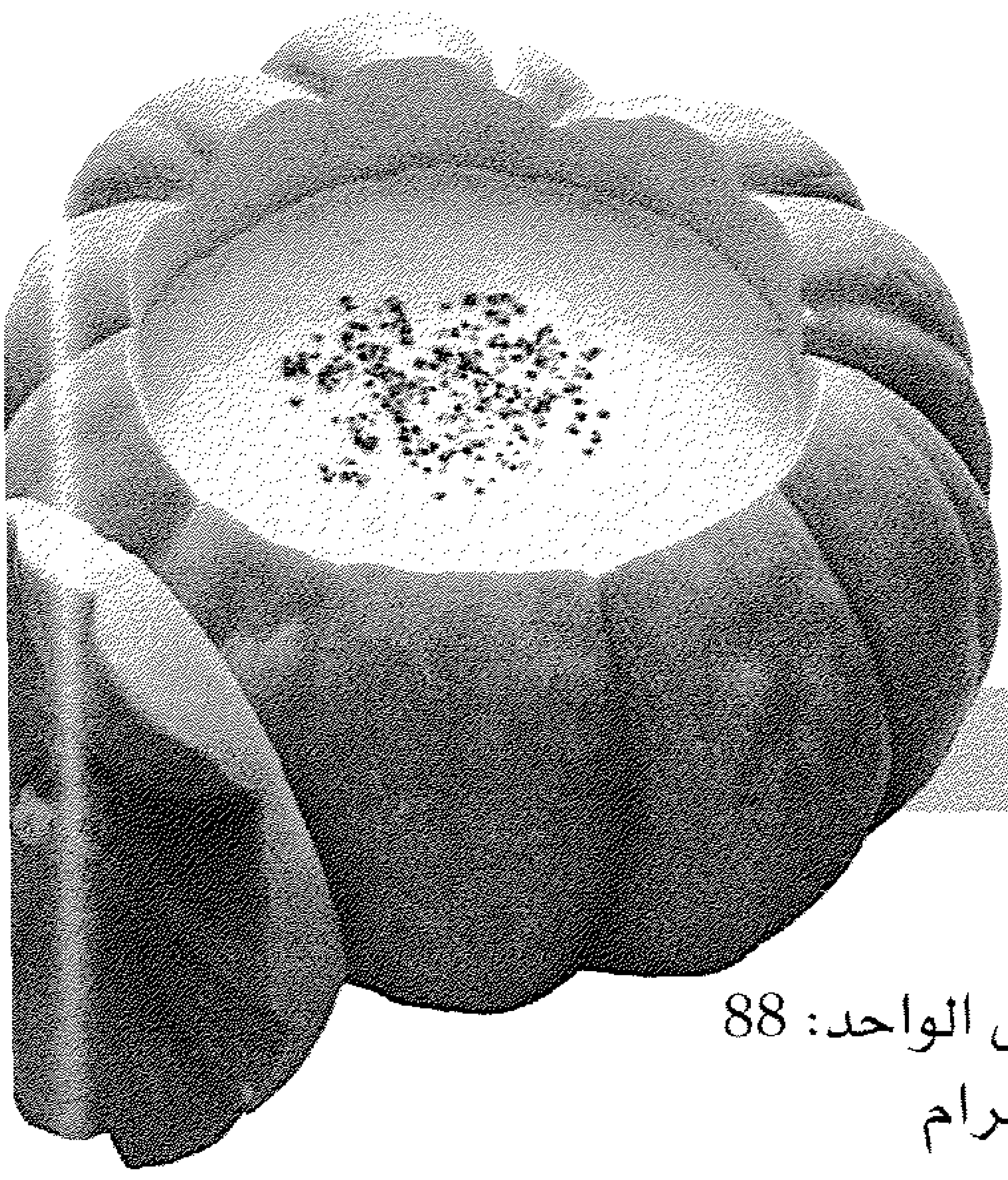
- يُقلى الثوم، والبصل والكرافس بالزيت لمدة خمس دقائق.
- تضاف باقي المكوّنات ما عدا المعكرونة. عندما يغلي المزيج، تخفَّف النار وتترك لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج الخضر.

تضاف المعكرونة وتترك على النار لمدة ثلاث دقائق إضافية.

ملاحظة:
يمكن أن نستعين بالخضر المعلّبة أو المثلّجة إذا لم تتوفر الخضر الطازجة.







حساء اليقطين

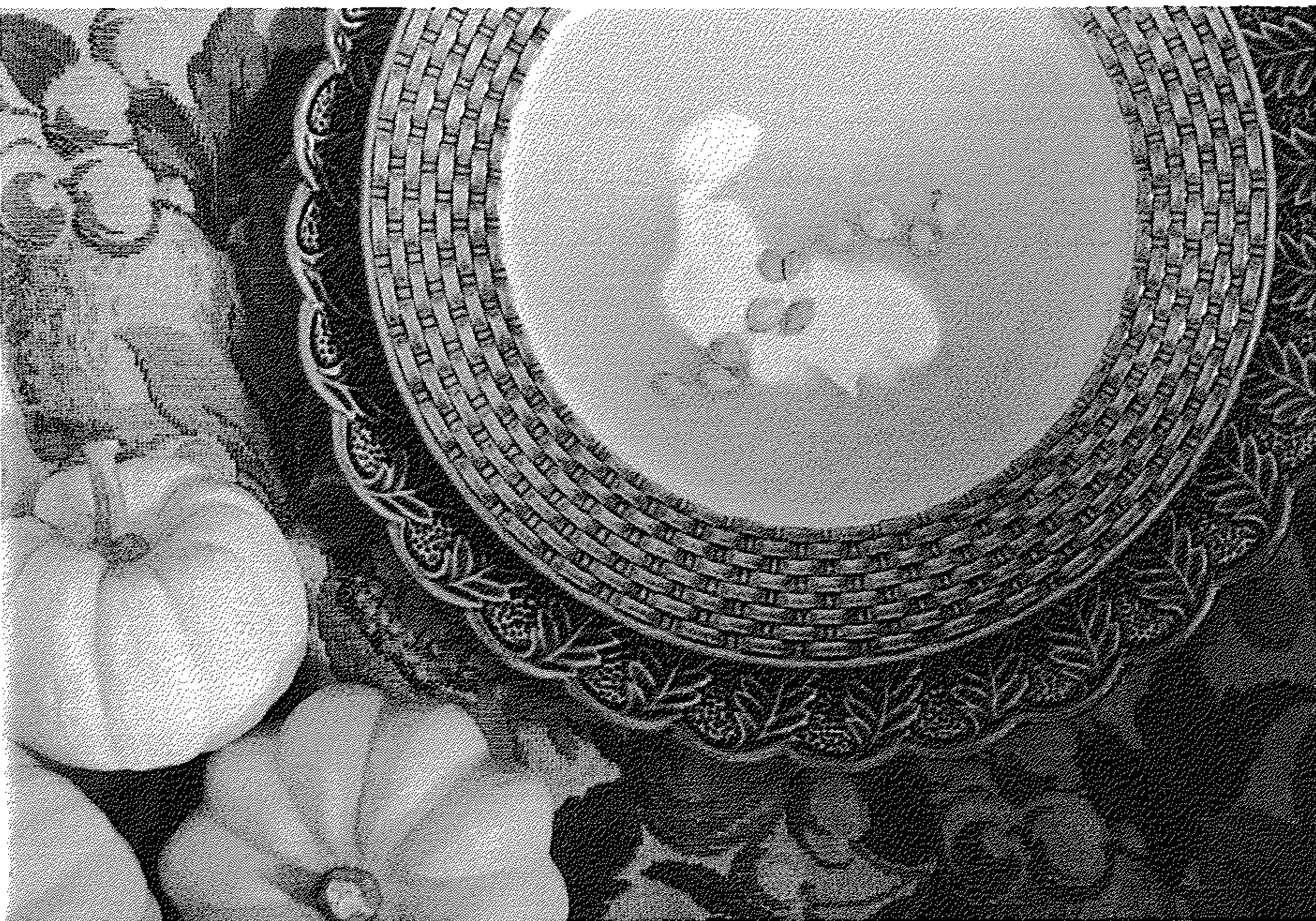
الكمية تكفي: 5 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 88
الدهنيات للشخص الواحد: أقل من 1 غرام

المكونات

- 6 أكواب من اليقطين
- 3 أكواب من مرقة الدجاج الخالية من الدهون (يمكن استبدالها بالماء)
- 1/2 كوب من بطاطا مقشرة ومقطعة
- 1/2 كوب من البصل المفروم
- كوبان من الحليب القليل الدسم
- ملح، بهار، قرفة، جوزة الطيب.

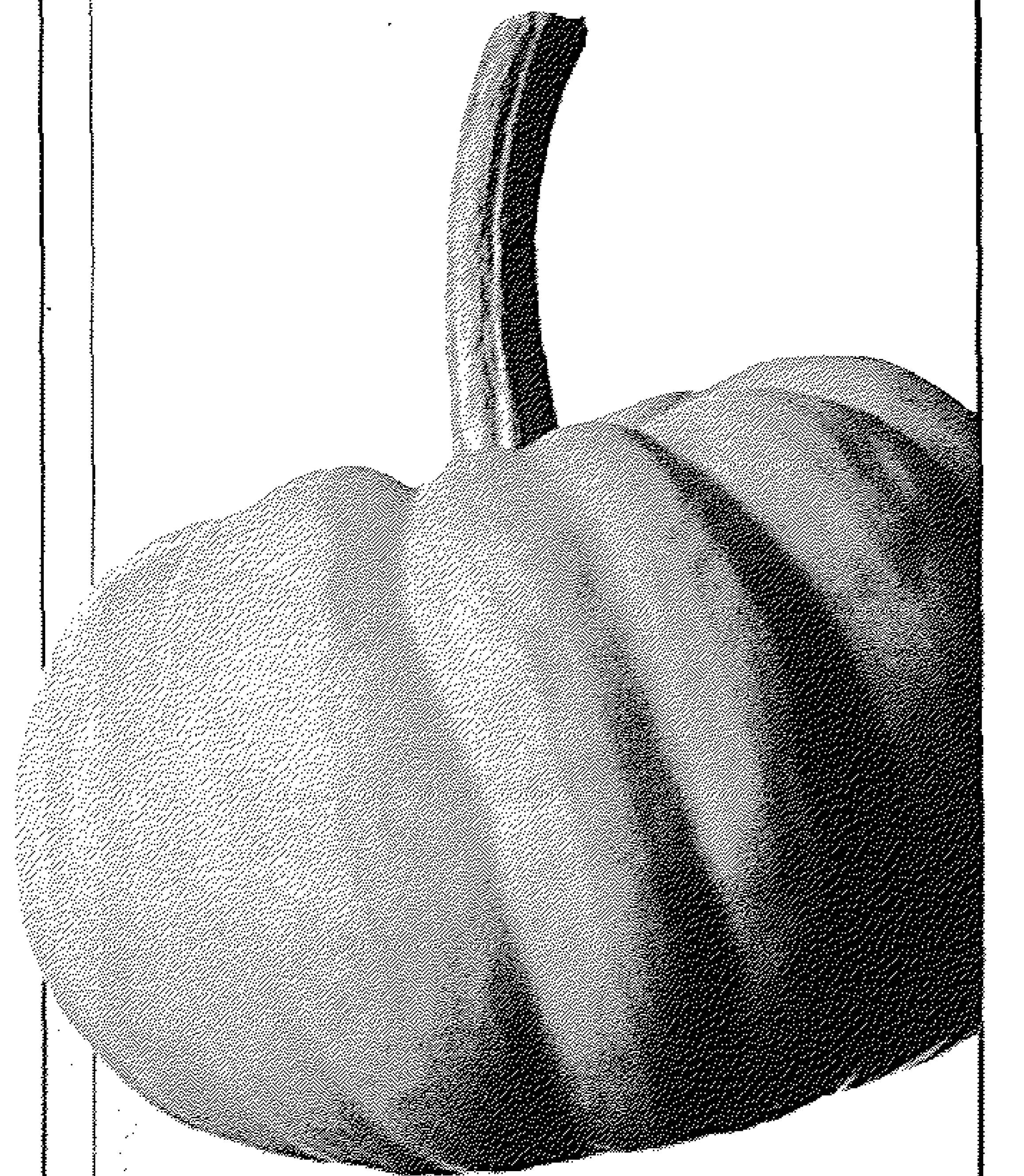
طريقة التحضير

- يسلق اليقطين والبطاطا مع البصل، الملح وباقي التوابل.
- يهرس حساء اليقطين والبطاطا في الخلاط.
- يعاد طبخه على النار مع الحليب ويعدَّل المذاق بالنسبة للملح والبهار.

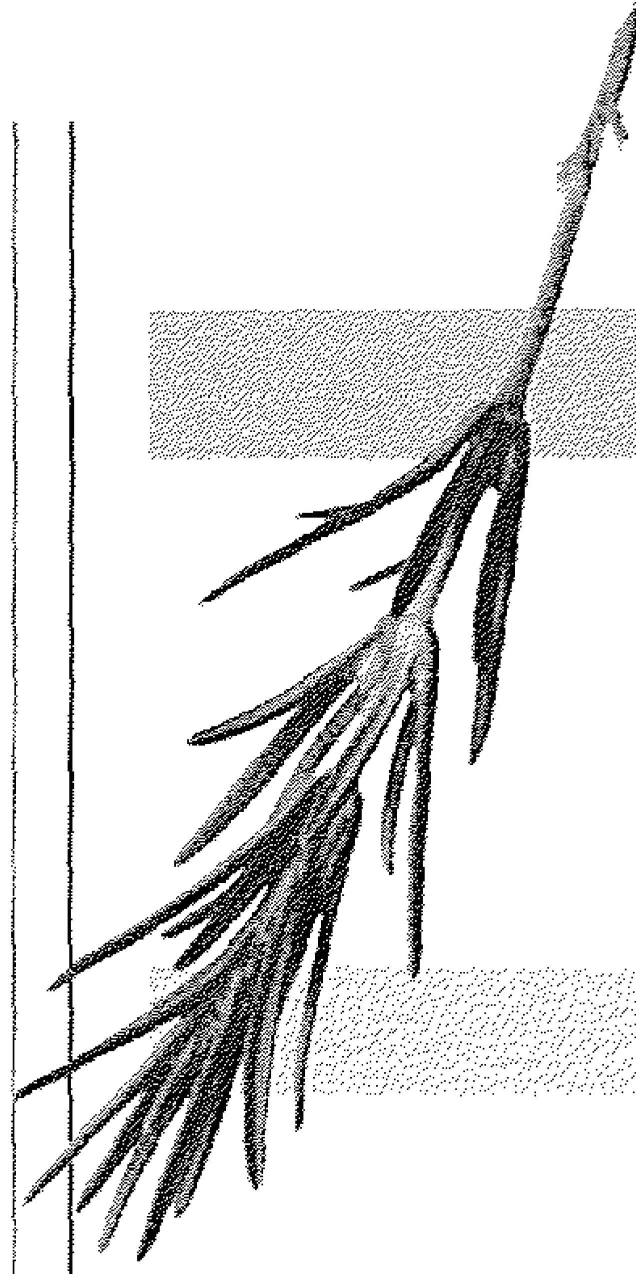








الأطباق الأساسية



لحم ستروغونوف (Beef Strogonof)

الكمية تكفي: 5 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 499
الدهنيات للشخص الواحد: 10 غ

المكونات



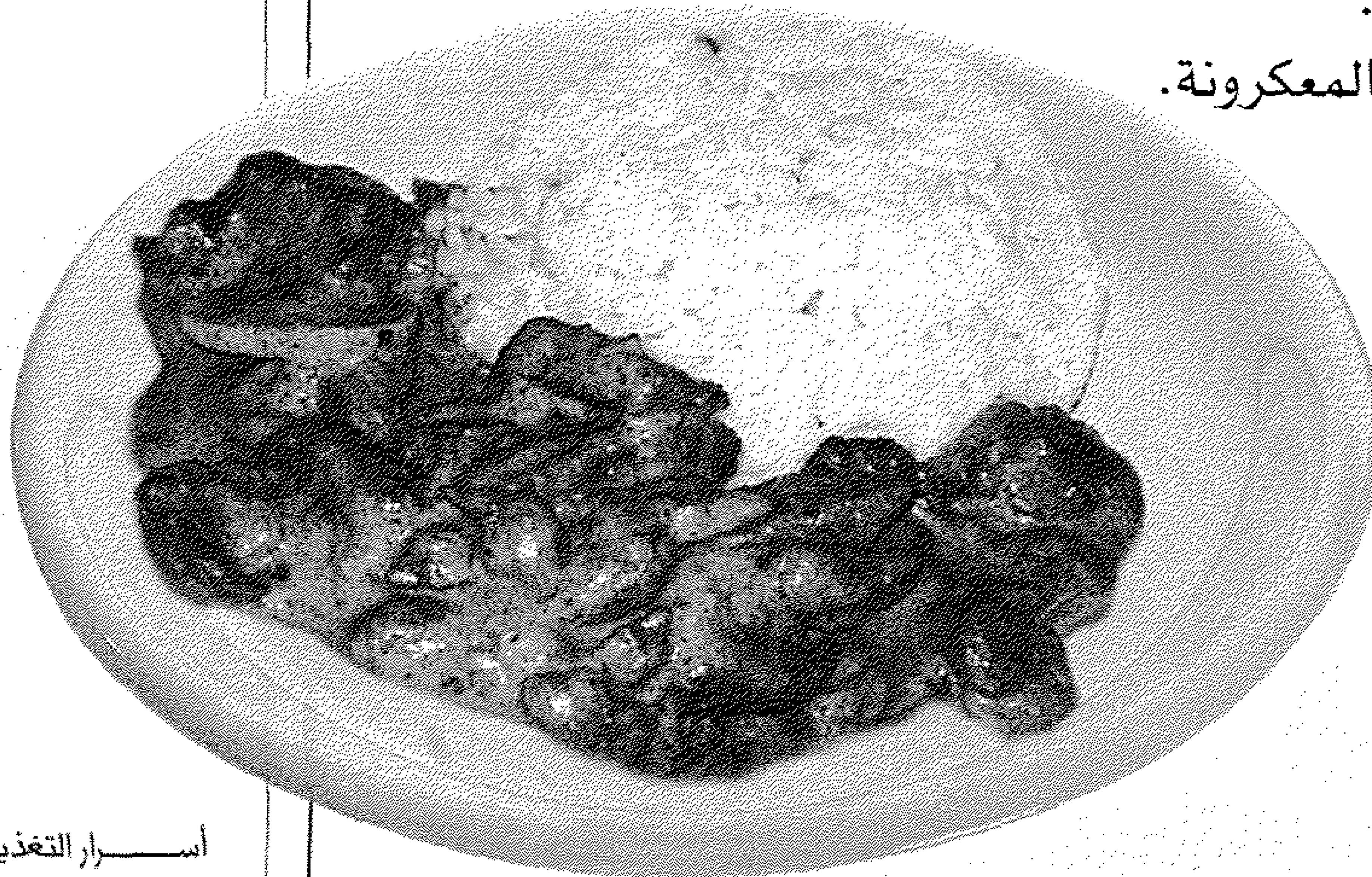


- نصف كيلو من لحم العجل الفيليه (خالي الدسم)
- ملعقتا طعام زيت نباتي
- نصف كيلو فطر
- بصلة مفرومة
- كوب من اللبن الزبادي أو الحليب الخالي الدسم
- 1/4 ملعقة كبش قرنفل
- 1/2 ملعقة حبق مجفَّف
- 1/2 ملعقة ملح
- ملعقتان صغيرتان من نشاء الذرة (corn starch)

طريقة التحضير



- يقطع اللحم إلى مربعات من سنتيمتر واحد.
- يقلى البصل بملعقة من الزيت لمدة دقيقتين ثم يضاف اللحم ويقلى لمدة خمس دقائق.
- في نفس الوقت يقلى الفطر بما تبقى من الزيت ثم يضاف إلى مزيج اللحم والبصل مع التوابل.
- يمزج النشاء مع اللبن أو الحليب البارد ثم يضاف إلى الطبق، يحرّك من وقت إلى آخر على نار خفيفة حتى ينضج.
- يقدَّم الطبق ساخناً مع الأرز أو المعكرونة.



الكبسة

الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 419
الدهنيات للشخص الواحد: 13غ

المكوّنات

- 1/2 كيلو لحم موزات عجل أو غنم نظيف من الدهون (أو كيلو من الدجاج من دون الجلد)
- 1 كوب من الأرز
- 1 كوب من الجزر المقطّع
- 1 كوب من البازيلاء الخضراء أو المثلجة
- 1 كوب من البندورة المقشرة والمقطعة
- 1 كوب من البصل المفروم
- حص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة من بهارات الكبسة (بهار، قرفة، جوزة الطيب، كبش القرنفل، حبّ الهال)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة طعام من كل من اللوز والصنوبر والفستق الحلبي والزبيب

طريقة التحضير

- يغلى اللحم أو الدجاج مع قليل من القرفة والبهار حتى ينضج.
- تودع المرقة جانباً حتى تبرد وتنزع طبقة الدهن عن سطحها في حال ظهرت.
- يوضع الأرز وباقي المقادير في قدر وتُغمر بمرق اللحم وتترك على نار معتدلة حتى ينضج الأرز.
- تقلَّب المكسرات على نار خفيفة في قدر غير لاصق حتى تحمرّ.
- يسكب مزيج الأرز ويزيَّن باللحم، والمكسَّرات والزبيب.



صلصلة الكبسة

- 4 حبات بندورة مفرومة
- 3 حبات فليفلة خضراء مفرومة
- 3 فصوص من الثوم
- 1/2 باقة من الكزبرة الخضراء
- قليل من عصير الليمون الحامض
- قليل من بهارات الكبسة.

توضع المقادير في الخلاّط الكهربائي حتى يصبح المزيج شبيهاً بالحساء.





الدجاج بالخضر

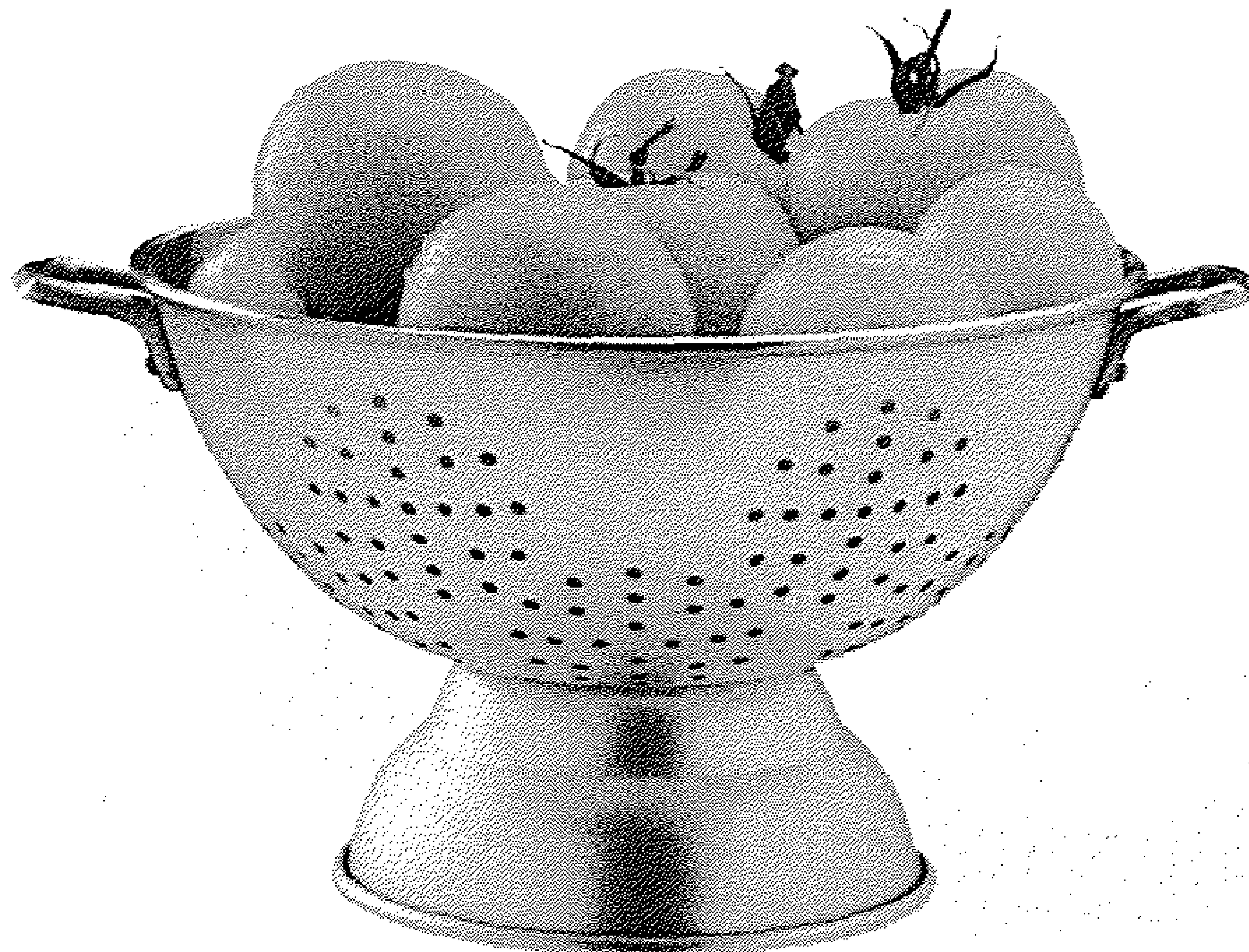
الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 260
الدهنيات للشخص الواحد: 8 غ

المكونات

- 4 صدور دجاج متوسطة الحجم، دون الجلد
- 1 حبة فليفلة خضراء
- 1 كوب من الفطر الطازج، مقطع
- حبتا كوسا
- حبة باذنجان متوسطة الحجم
- بصلة مفرومة، حص ثوم مهروس
- 1/2 كيلو بندورة مقشرة ومقطعة
- ملعقة طعام زيت نبـاتي
- بهار، ملح، حبق (مجفَّف)

طريقة التحضير

- يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة وتقلّب بالزيت على نار خفيفة لمدة 3 دقائق.
- يضاف الكوسا، والباذنجان، والفليفلة، والبصل والفطر ويترك على نار معتدلة حتى ينضج.
- تضاف البندورة، والثوم والتوابل وتترك على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج، مع التحريك من وقت لآخر.
- يقدَّم الطبق ساخناً مع الأرز البسمتي.





أرز بالدجاج

الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 425
الدهنيات للشخص الواحد: 10 غ

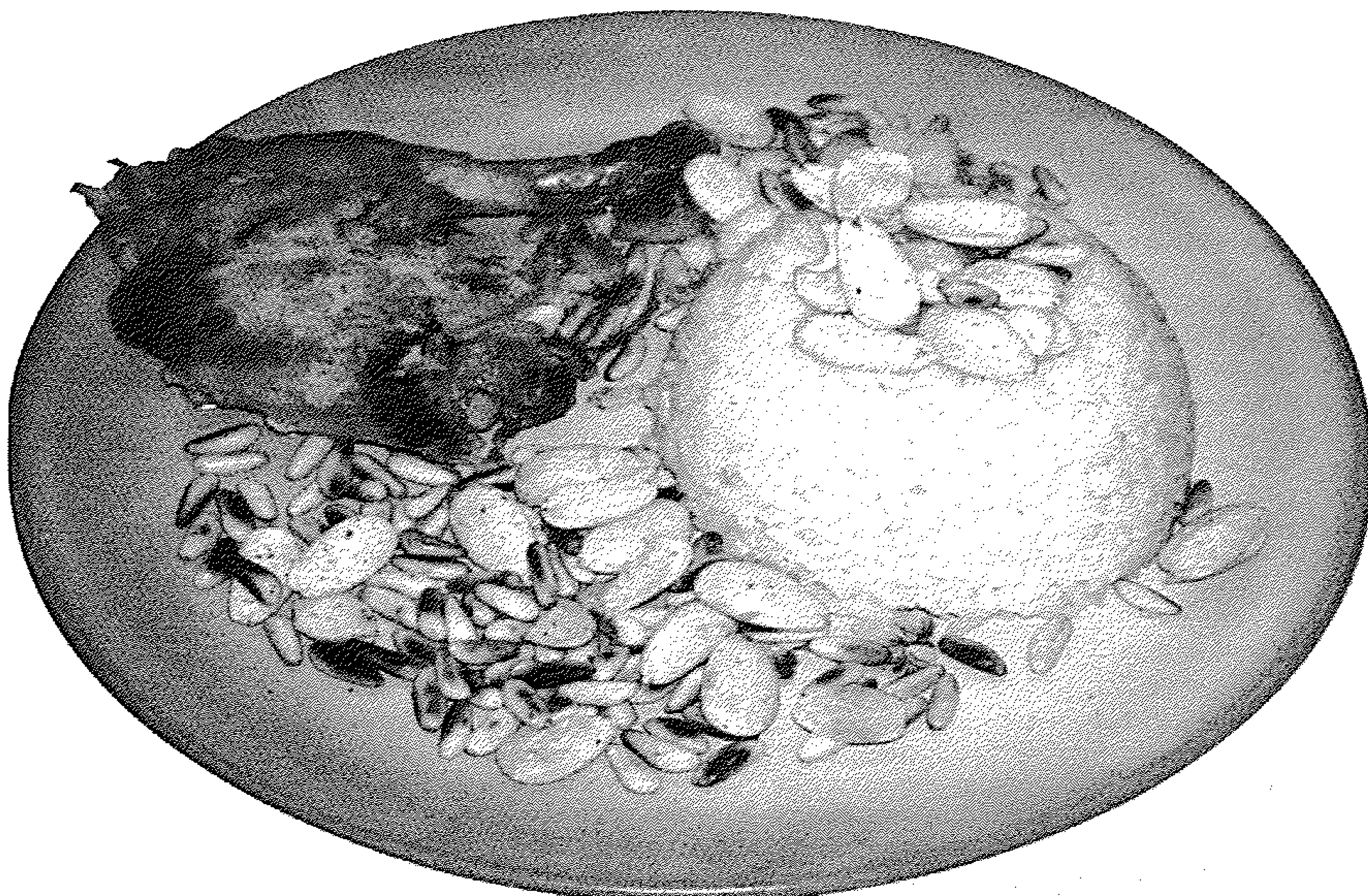
المكوّنات

- دجاجة وزن 1 + 1/2 كيلوغرام، منزوع عنها الجلد ومقطعة إلى أربع قطع.
- 1 كوب من الأرز
- 200 غرام من لحم العجل الخالي من الدهون والمفروم
- صنوبر، لوز، فستق
- بصلة مفرومة
- قرفة، جوزة الطيب، بهار، ملح، ورق غار (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- توضع قطع الدجاج في طنجرة ضغط أو طنجرة عادية مع ورق الغار والقرفة، تغمر بالماء وتُطهى حتى تنضج (30 دقيقة)،
- يقلى البصل واللحم بملعقة الزيت، تضاف مرقة الدجاج بعد تصفيتها مع باقي التوابل، وتترك على نار معتدلة حتى ينضج الأرز.
- تقلّب المكسّرات في قدر غير لاصق على نار خفيفة حتى تحمرّ.
- يقدّم الأرز باللحم مع الدجاج والمكسرات.







فتة الدجاج

الكمية: 6 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 422
الدهنيات للشخص الواحد: 6 غ

المكونات

- خبز محمَّص ومقطَّع (مقدار رغيف)
- 4 صدور دجاج منزوع عنه الجلد
- 4 ملاعق طعام من الصنوبر
- 1 كوب من الأرز
- 2 + 1/2 كوب من مرقة الدجاج
- 1 كوب لبن زبادي
- حص ثوم مهروس
- ملح، نعنع يابس، قرفة

طريقة التحضير

- يسلق الدجاج جيداً مع القرفة.
- يسلق الأرز مع مرقة الدجاج حتى ينطبخ.
- يسخن اللبن مع الثوم قليلاً على نار خفيفة، نضيف من ثم النعنع والملح.
- يحمّر الصنوبر في قدر غير لاصق.
- يصبّ الأرز مع الدجاج في طبق التقديم، يضاف الخبز المحمَّص ويغمر باللبن، نضيف أخيراً الصنوبر.







ملاحظة

يمكن أن نحضر فتة الحمص بنفس الطريقة، يكفي أن نستبدل الأرز والدجاج بالحمص المسلوق.

سمك مشوي بالخضر

الكمية تكفي: 4 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 177
الدهنيات للشخص الواحد: 4 غ



المكوّنات

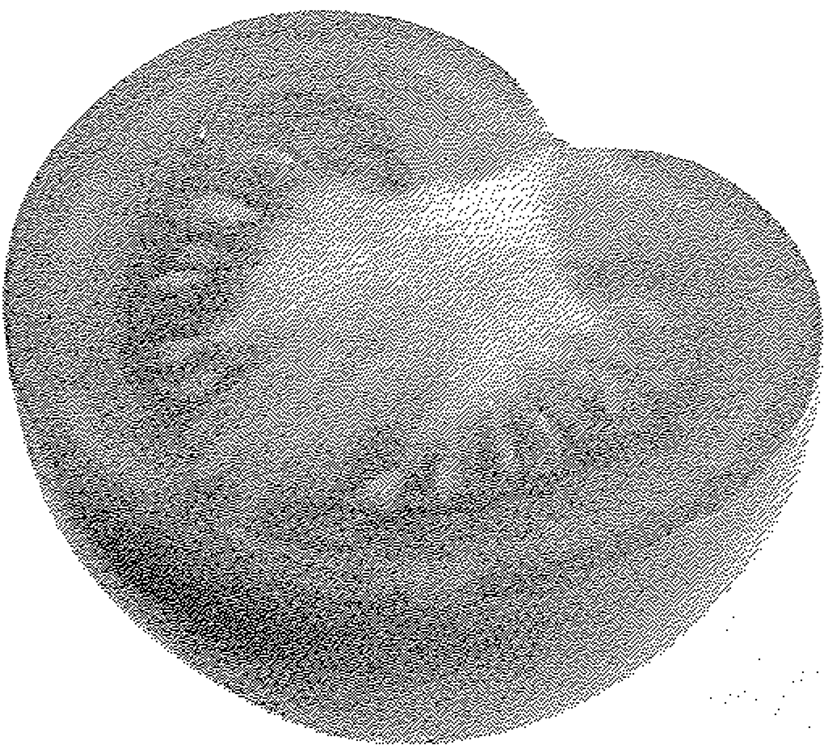
- نصف كيلو سمك فيليه (لقس، هامور، مرلان، سلمون...)
- 1 بصلة مفرومة
- 1/2 كيلو بندورة مقطعة
- فَص ثوم مهروس
- 1/4 كوب عصير الحامض
- 1/4 كوب عصير البرتقال
- 1 ملعقة من الزعتر اليابس
- 1/2 ملعقة من الحبق اليابس
- ملعقة طعام زيت نباتي
- ملح . بهار



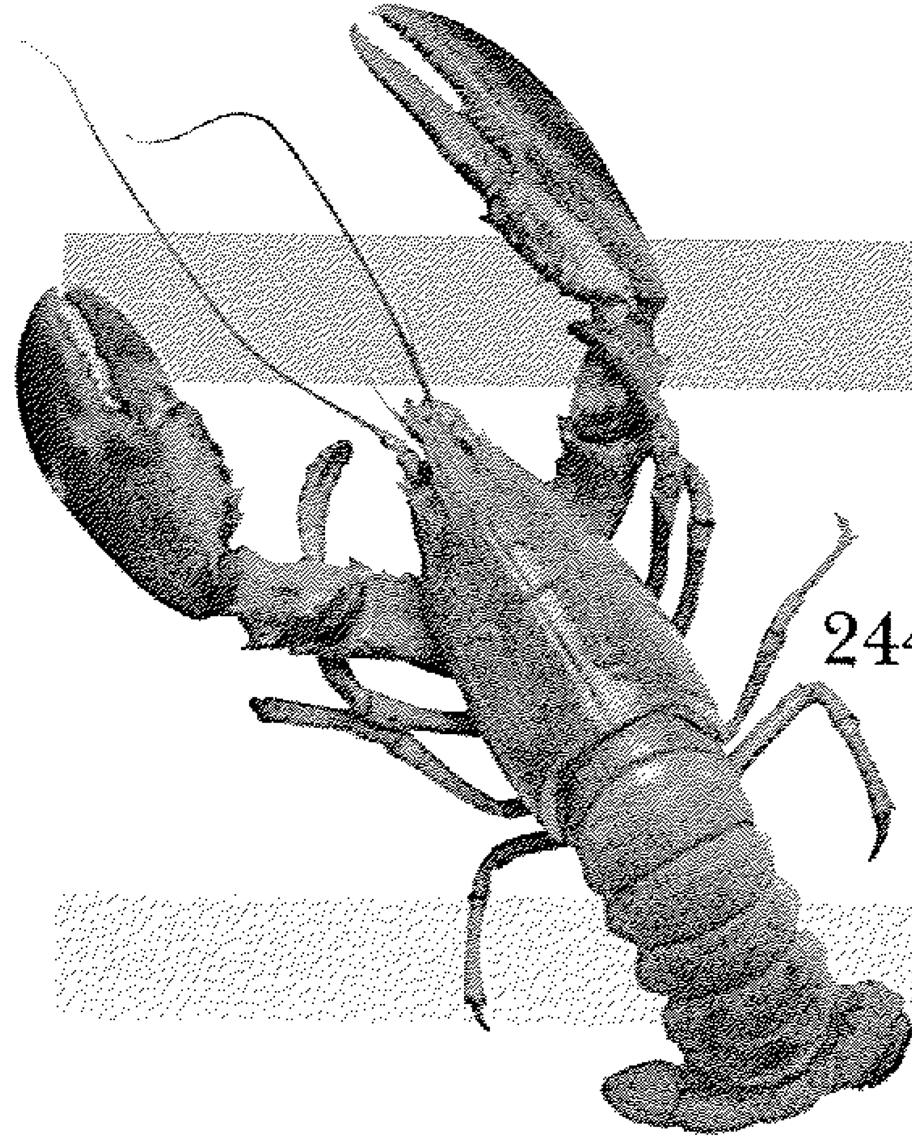
طريقة التحضير

- يقلى البصل، والبندورة وباقي المكوّنات، ما عدى السمك، بالزيت على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.
- يوضع السمك في قدر وتضاف الصلصة ثم يشوى في الفرن لمدة 15 دقيقة.







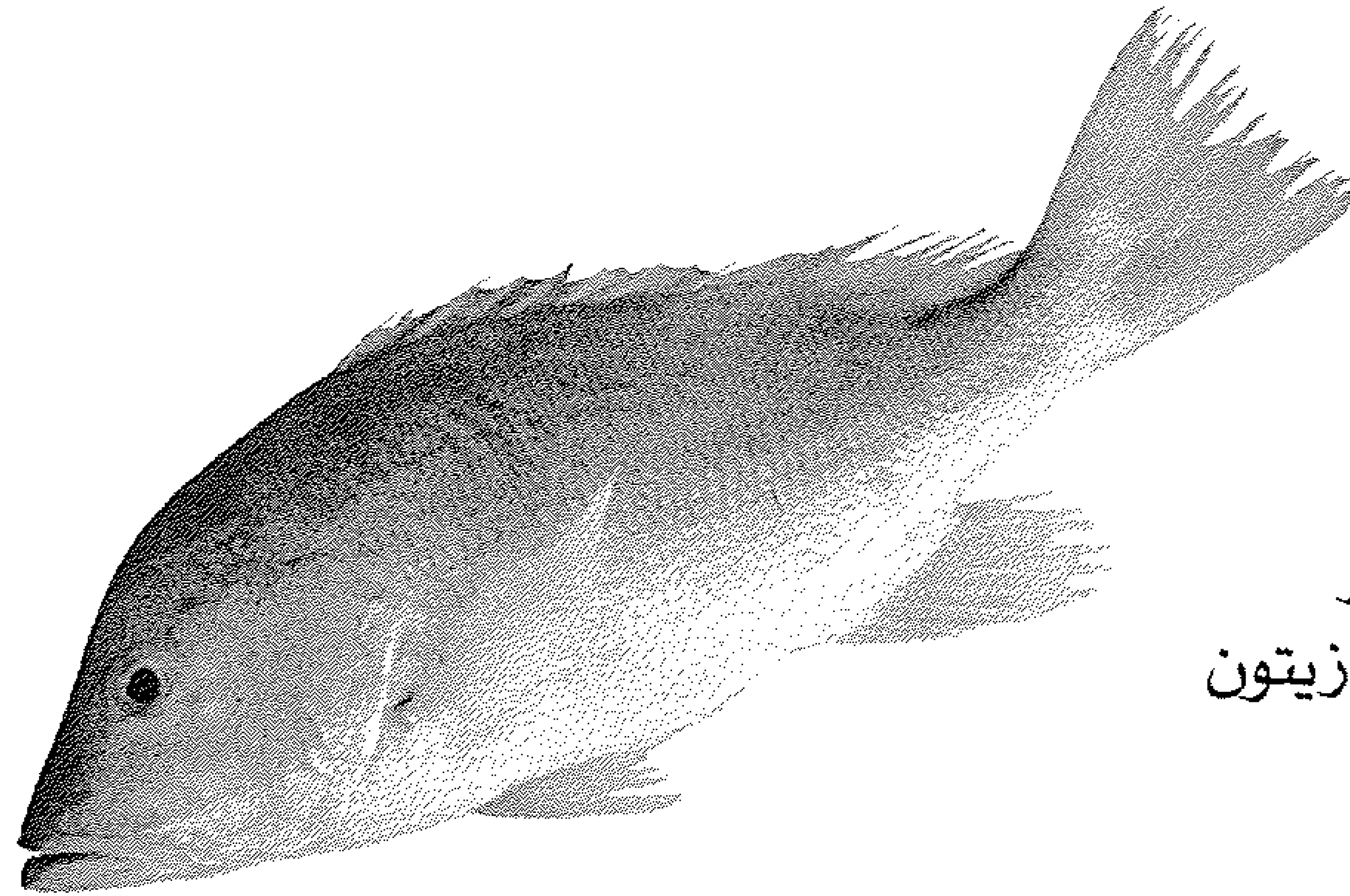


يخنة ثمار البحر

الكمية تكفي: 10 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 244
الدهنيات للشخص الواحد: 4 غ

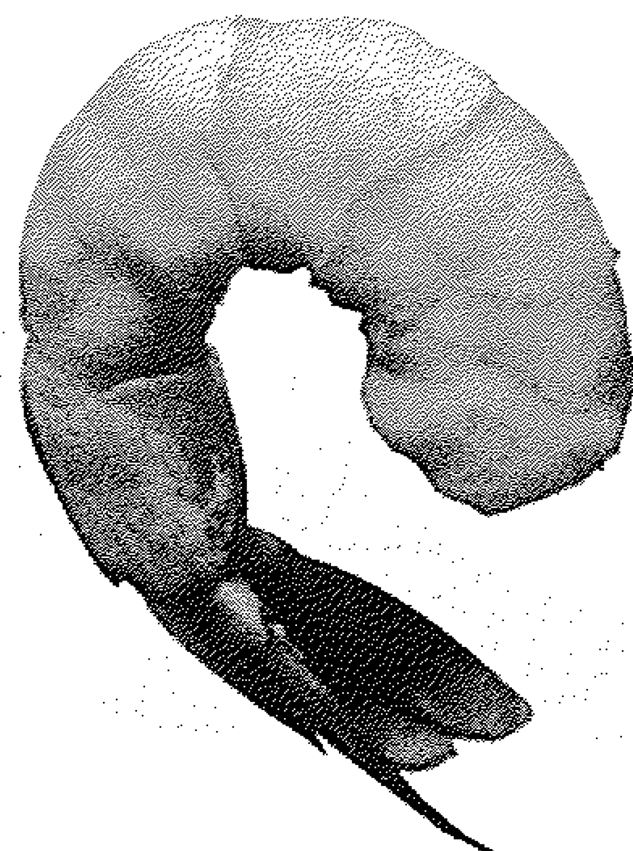
المكوّنات

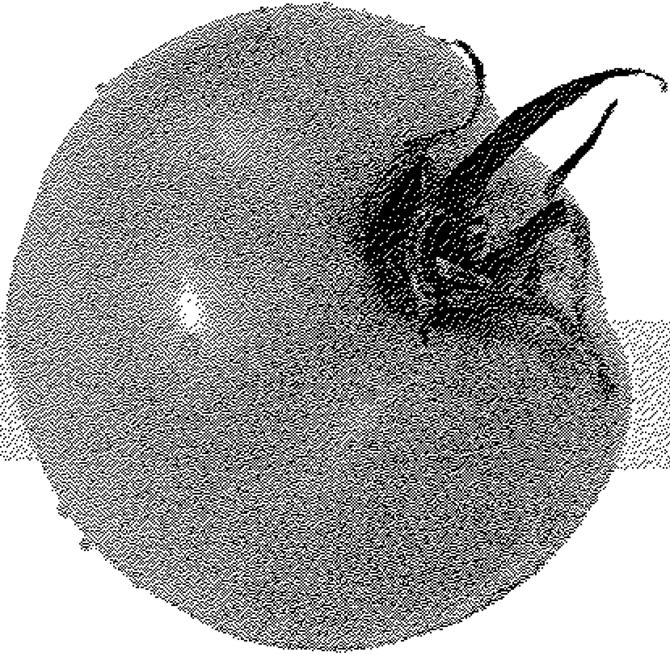
- 1/2 كيلوغرام من السلطعون الكركند
- 1 كيلو قريدس
- 1 كيلو سمك فيليه
- 1 كيلو أخطبوط
- حبتا كرافس مقطع
- 2 جزر مقطع
- 2 بصلة مفرومة
- 2 فليفلة حمراء حلوة
- 4 حبات بندورة مقطعة
- ملعقتا طعام من الزعتر
- 1 ملعقة طعام من زيت زيتون
- ملح - بهار
- 4 أكواب ماء



طريقة التحضير

- يُغلى السلطعون والقريدس مع الجزر والكرافس.
- تنزع قشرة ثمار البحر وترمى هي والخضر، توضع المرقة جانباً.
- يُقلّى البصل والفليفلة بالزيت ثم تضاف البندورة والزعتر.
- يوضع مقدار كوب من مرقة ثمار البحر ويطبخ معها السمك والأخطبوط.
- يضاف القريدس والسلطعون المقشر ويترك على النار لمدة دقيقة واحدة بعد إضافة الملح والبهار.
- يقدم الطبق ساخناً مع قليل من الأرز أو الخبز.



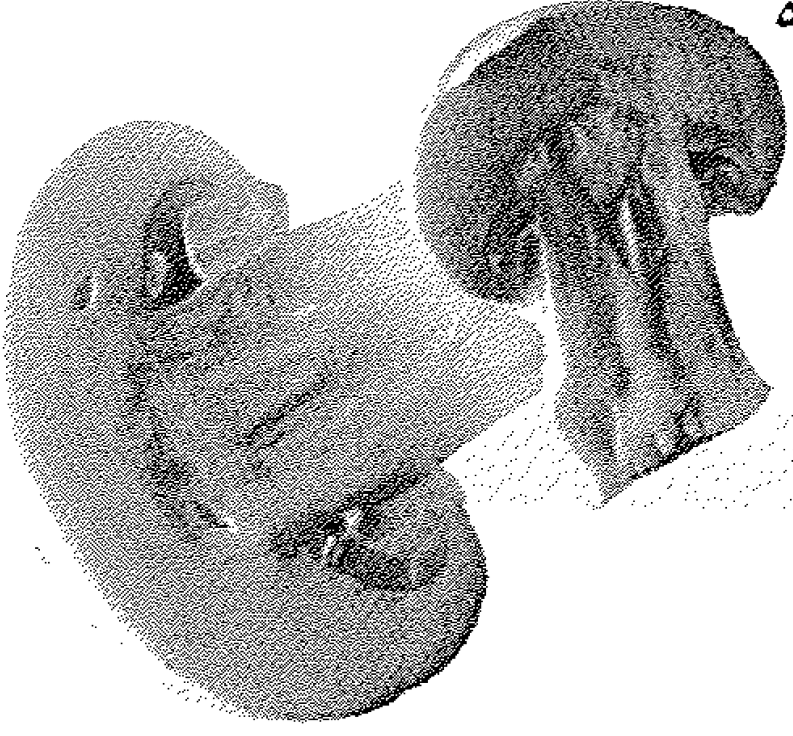


بيتزا بالتونة

الكمية: 12 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 150
الدهنيات للقطعة: 7.5 غ

المكونات

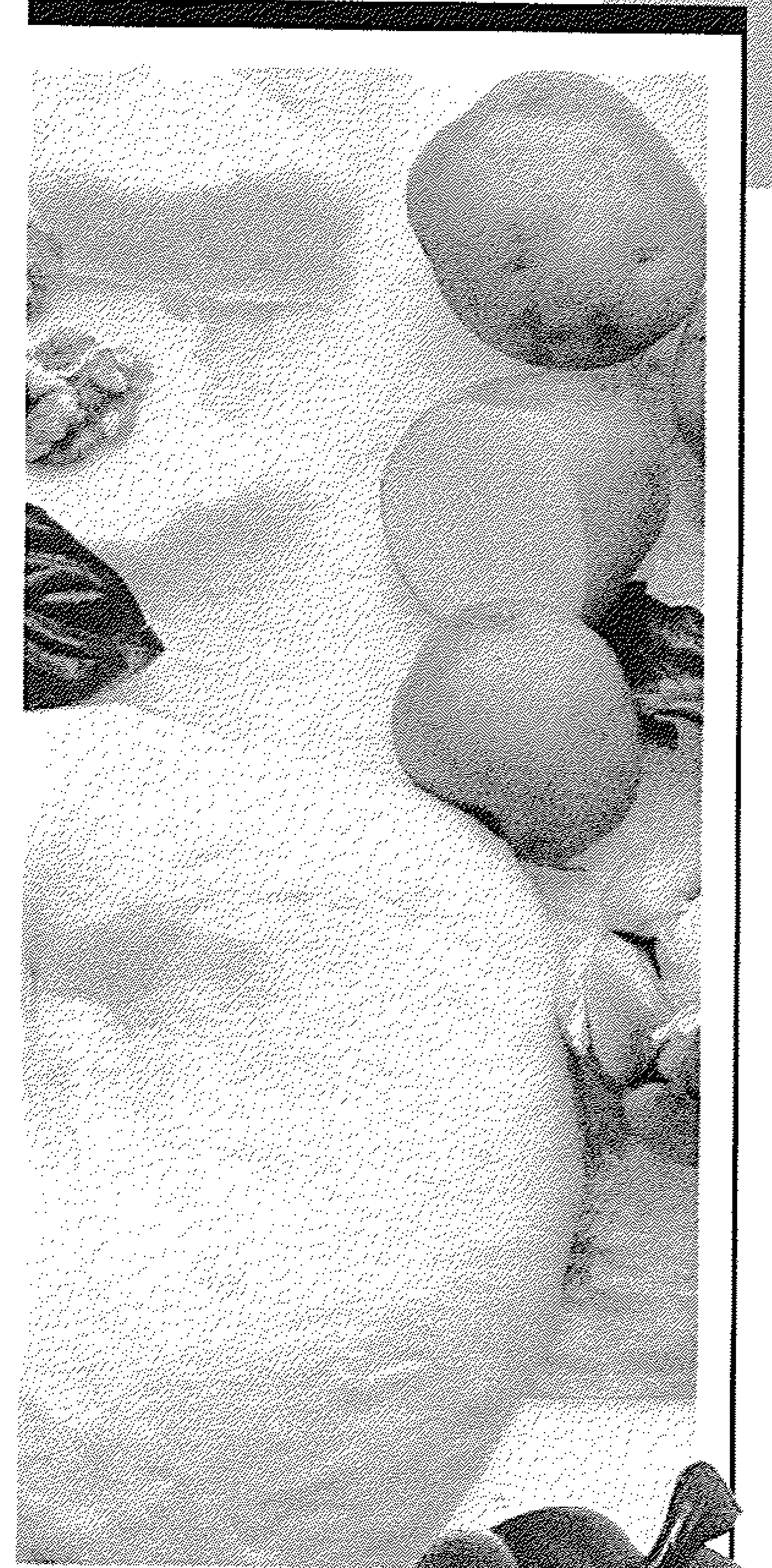
- علبتا تونة 200 غرام مصفاة من الزيت
- بصلة مفرومة
- 1 كوب من الفطر المقطع
- 1 فليفلة خضراء مقطعة
- ملعقتا طعام من المايونيز القليل الدسم
- 70 غراماً (قطعتان) من جبنة Gruyere المبشورة
- 3 أرغفة عجين نيىء
- 1 ملعقة طعام زيت نباتي

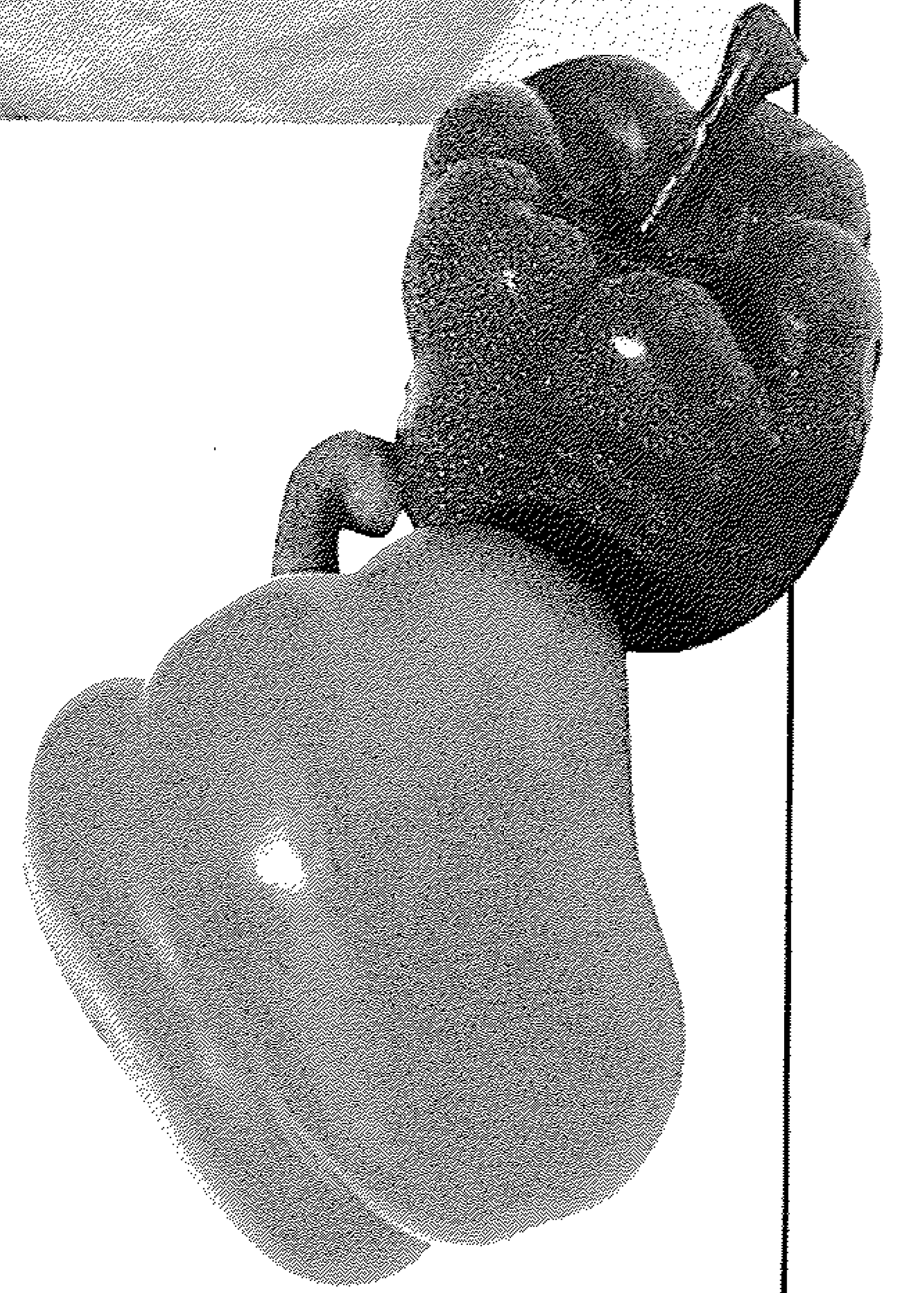


طريقة التحضير

- يمد العجين في قالب غير لاصق مع ملعقة الزيت.
- تخلط كل المكونات ما عدا الجبنة وتضاف على العجين.
- تنثر الجبنة على سطح البيتزا وتخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة.









المعكرونة بالصلصة البيضاء

الكمية تكفي: 3 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري)للشخص الواحد: 335
الدهنيات للشخص الواحد: 2.5 غ

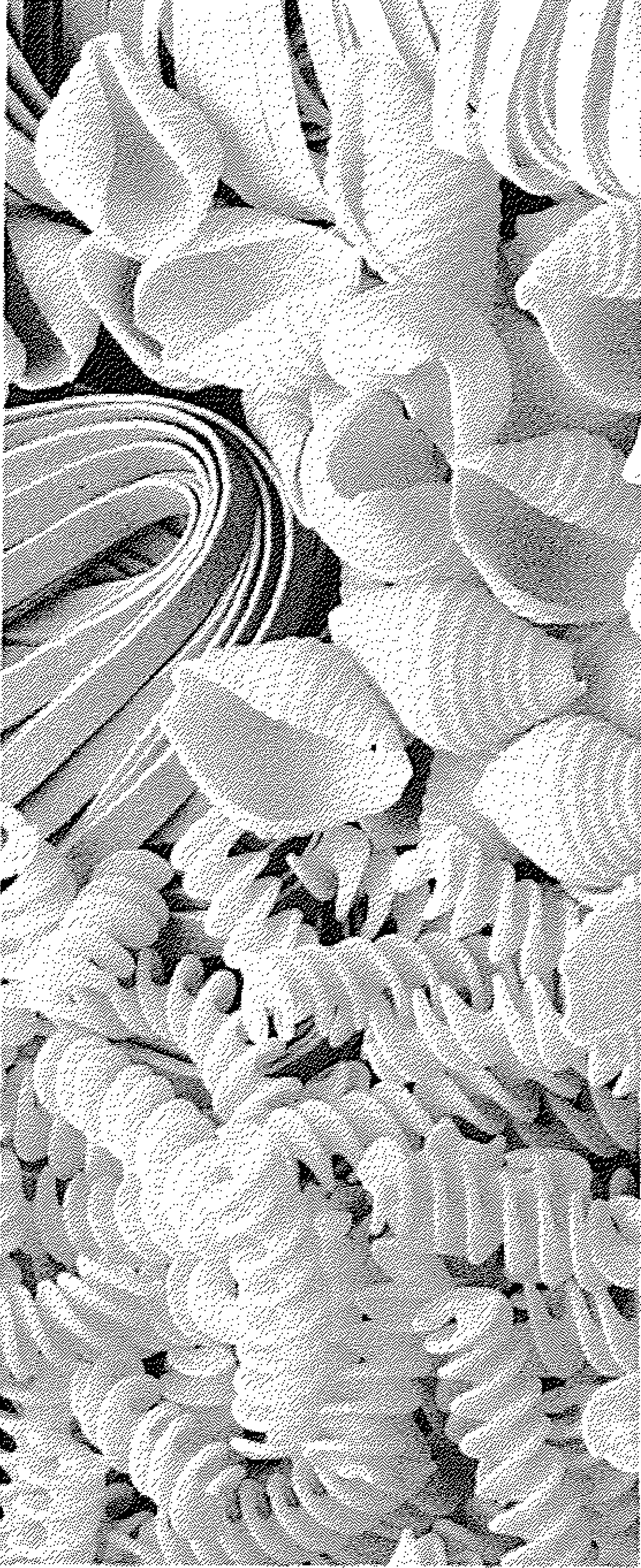
المكونات

- 250 غرام معكرونة
- كوبان من الصلصة البيضاء
- 1/2 كيلو من الفطر المقطع
- ملعقتا طعام من الجبنة الصفراء المبروشة
- 3 ملاعق طعام من جبنة البارمزان Parmesan المبشور

طريقة التحضير

- تسلق المعكرونة حتى تنطبخ.
- يحمّر الفطر في قدر غير لاصق لبضعة دقائق.
- يضاف الفطر والمعكرونة إلى الصلصة البيضاء.
- يقدم الطبق ساخناً مع الجبن المبشور على سطحه.





الصلصة البيضاء

- 3 أكواب من الحليب الخالي الدسم
- 4 ملاعق طعام من الطحين
- جوزة الطيب، ملح

طريقة التحضير

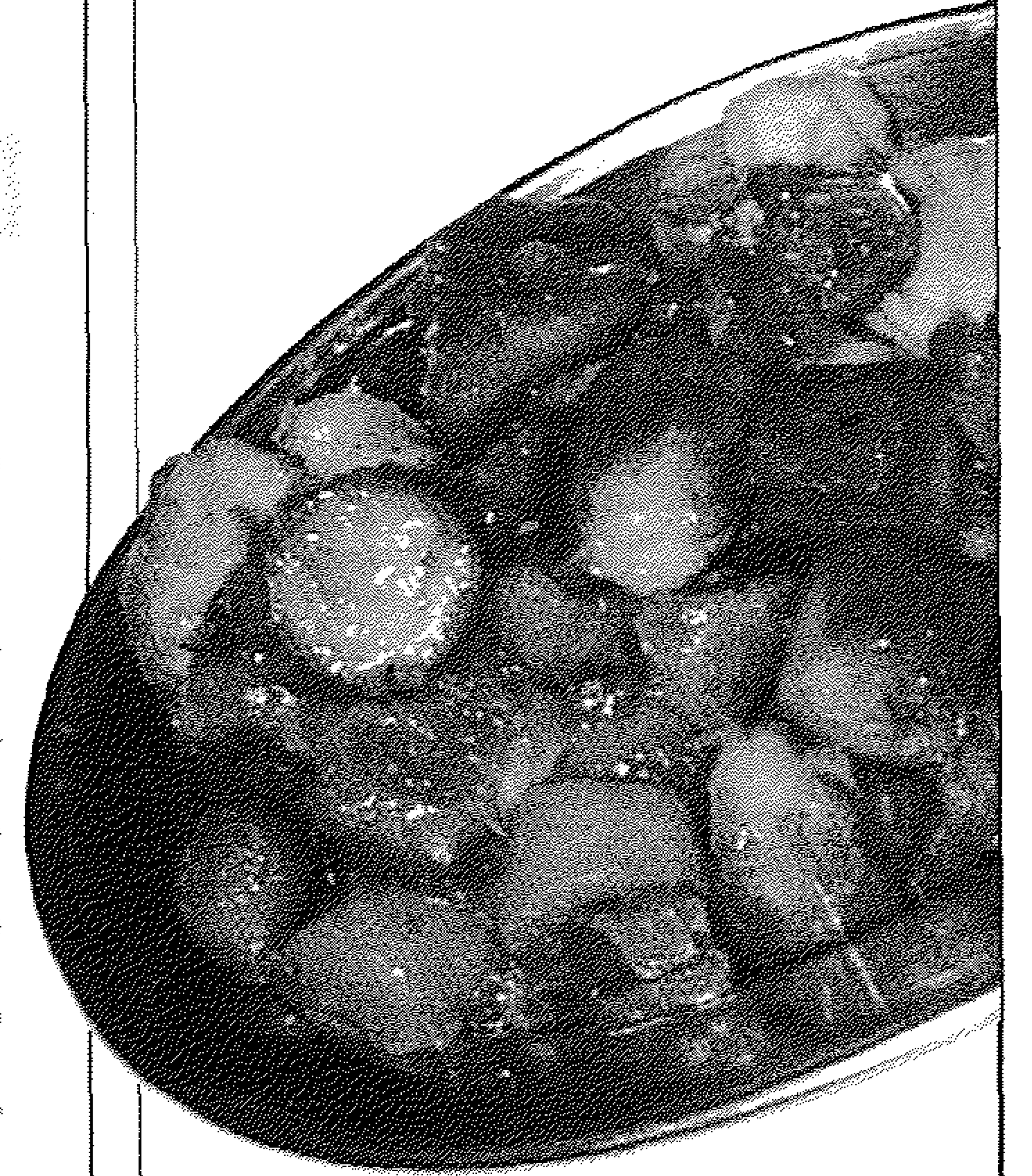
- يمزج الحليب مع الطحين والملح وجوزة الطيب على البارد.
- يسخن المزيج على نار معتدلة مع التحريك المستمر حتى يشتد.

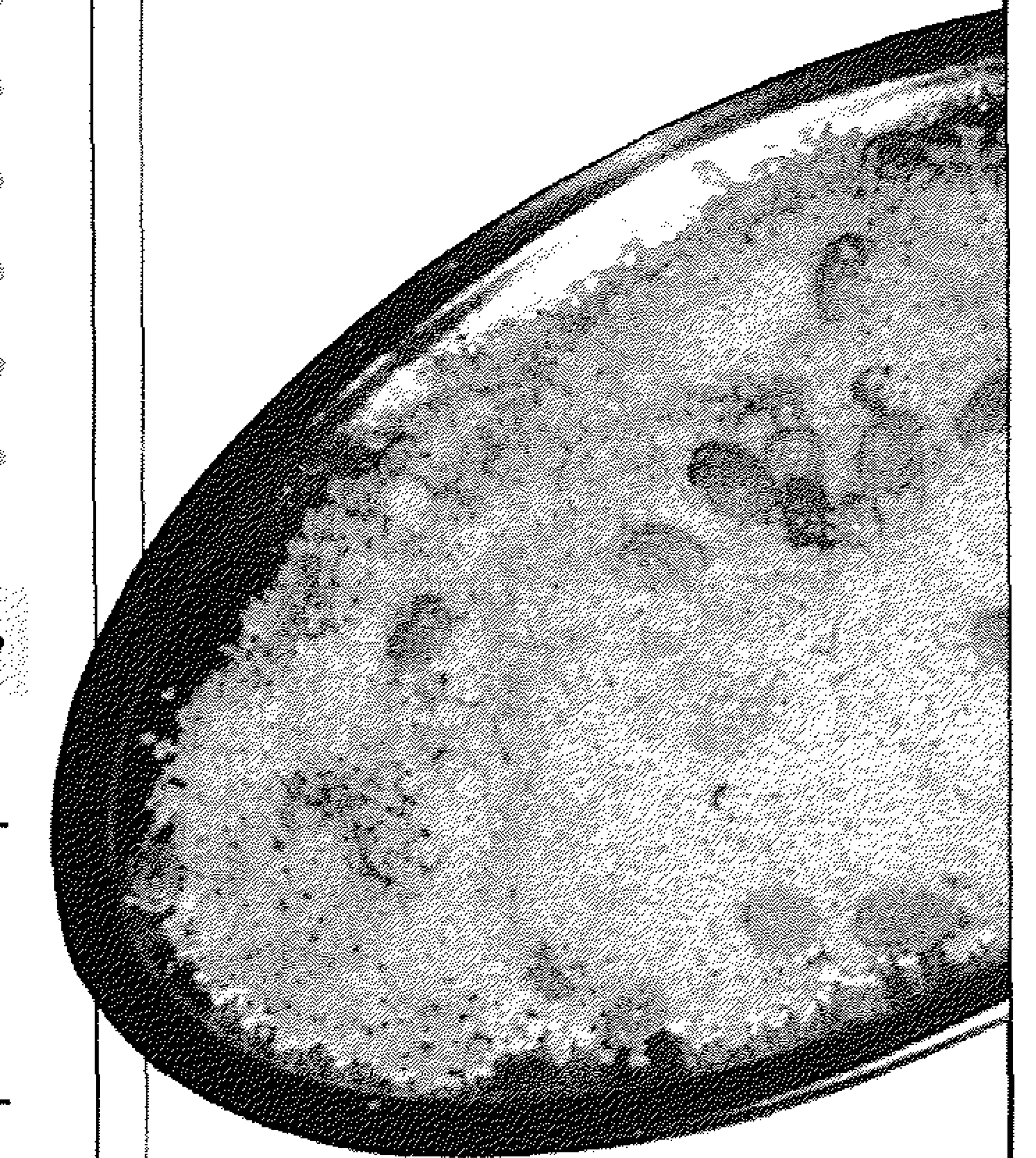
كسكس مغربي بالدجاج

الكمية تكفي: 6 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 500
الدهنيات للشخص الواحد: 11.5 غ

المكوّنات

- كوبان من الكسكس
- 1 كوب من الزبيب
- 1 كوب من الماء المغلي
- 1 + 1/2 كيلو دجاج دون الجلد
- لفت
- 4 حبات كوسا
- 4 جزرات
- 10 بصلات
- 1/2 كوب حمص مسلوق
- ملعقتان صغيرتان من ربّ البندورة
- 1 ملعقة كبيرة طحين
- 1/2 ملعقة كبيرة سكر
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقتان صغيرتان من بهار الكاري
- 1/2 ملعقة صغيرة من كل من القرفة والكمّون والهال





طريقة التحضير

- يُصبّ الماء المغلي فوق الزبيب ويترك لبضع دقائق، ثم يصفّى الماء. يُغلى مجدداً كوبان من الماء/ يضاف الكسكس ويُترك لمدة 5 دقائق على نار خفيفة.

- عندما ينضج الكسكس يضاف إليه الزبيب ويترك جانباً. يُقطّع الدجاج إلى قطع صغيرة ويُسلق مع ملعقة صغيرة من الكاري حتى ينضج.

- يُصب كوبان من مرقة الدجاج في قدر كبير وتضاف الخضر بعد تقطيعها. بعد أن يغلي المزيج تضاف التوابل، والحمص، وربّ البندورة، والسكر والطحين ويترك على نار خفيفة لمدة 7 دقائق. تُقدّم الصلصة مع الكسكس والدجاج.

الحلويات

كاتو التفاح

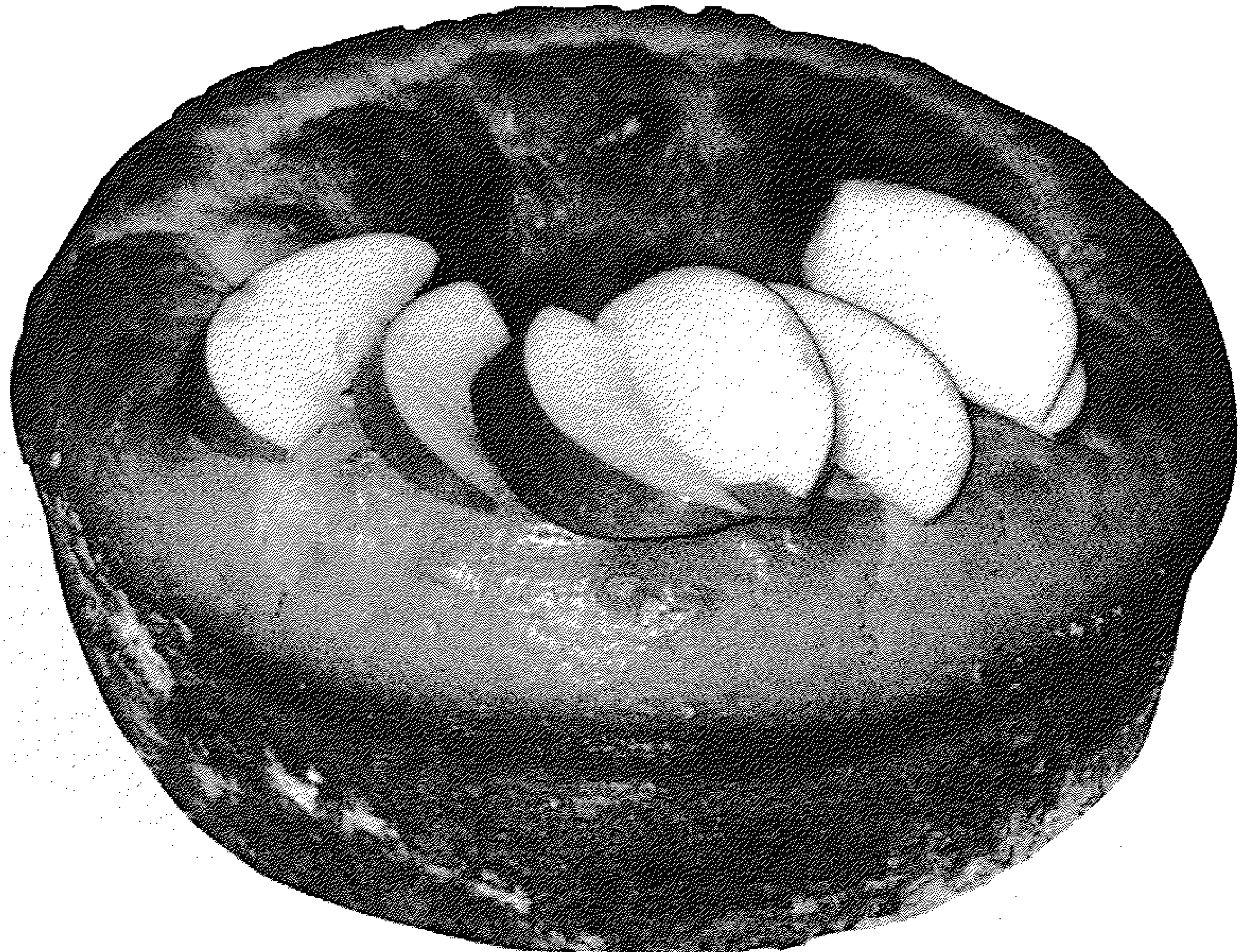
الكمية: 15 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 100
الدهنيات للقطعة: أقل من 1 غرام

المكوّنات

- 4 بيضات
- 1 + 1/2 كوب من الطحين
- 1/2 كوب من السكر
- ملعقتا طعام بيكنغ باودر
- 5 حبات تفاح مقشر ومقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 ملعقة طعام من القرفة
- رشة فانيليا

طريقة التحضير

- يخفق البيض مع الفانيليا والسكر لمدة دقيقتين.
- يضاف الطحين والبيكنغ باودر ويخفق لمدة دقيقتين إضافيتين.
- يضاف التفاح والقرفة، ويخلط المزيج بالملعقة.
- يدهن قالب بقليل من الطحينة ويُصبّ المزيج ويخبز على نار معتدلة لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج.



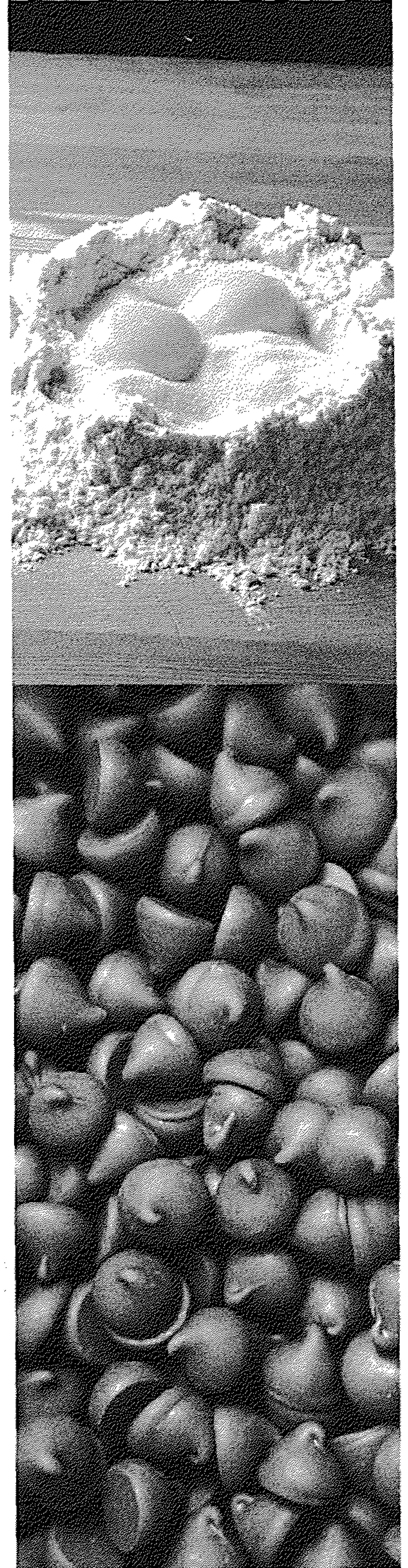
ملاحظة

يمكن أن نضيف إلى الكاتو وهو ساخن القليل من القطر المخفف:

القطر المخفّف

- كوبان من الماء
- كوب واحد من السكر

كمية السعرات الحرارية المذكورة لا تشمل القطر.



كاتو بالشوكولا

الكمية: 15 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 225
الدهنيات للقطعة: 9 غ

المكوّنات

- كوبان من الطحين
- 1/2 كوب من السكر
- 1/2 كوب من الزيت النباتي
- بيضتان
- 3/4 كوب لبن
- 3/4 كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1 ملعقة صغيرة كربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 كوب مسحوق الكاكاو
- 50 غراماً من الشوكولا الأسود (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- تخلط كل المكونات في وعاء كبير، يخفق المزيج لمدة 4 دقائق.
- تذوَّب الشوكولا في قدر على نار خفيفة وتضاف إلى المزيج.
- يوضع خليط الكاتو في قالب بعد دهنه بقليل من الطحينة ويخبز لمدة 40 دقيقة على نار متوسطة.





كاتو البرتقال

الكمية: 12 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 135
الدهنيات للقطعة: 5 غ

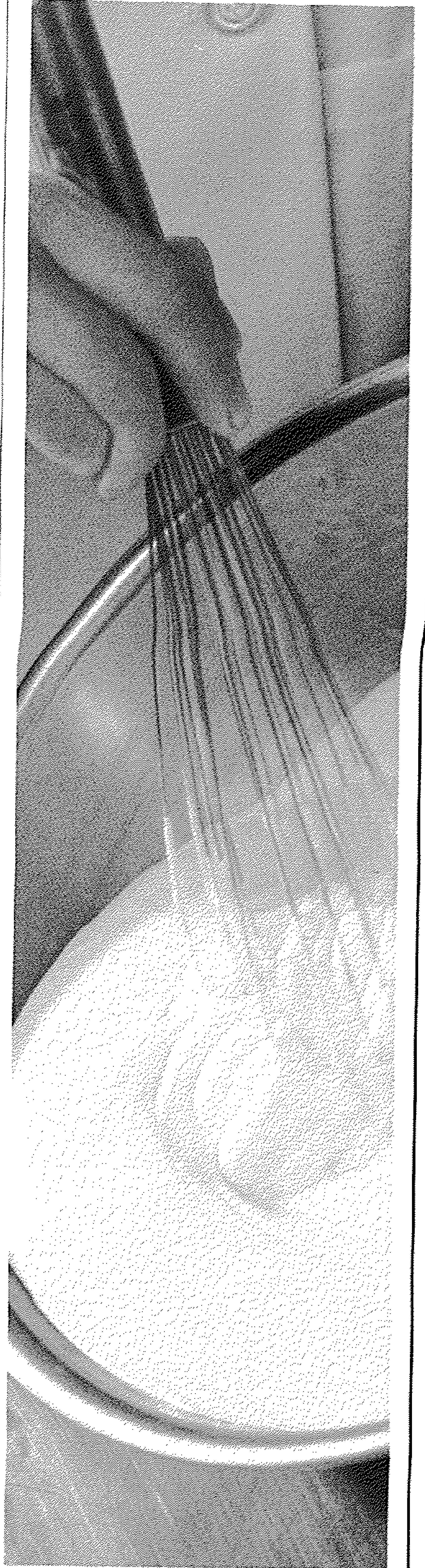
المكونات

- 1/4 كوب من عصير البرتقال الطازج
- 1 كوب لبنة
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/4 كوب زبدة
- 1/4 كوب من السكر
- بيضة واحدة
- 2 بياض بيض
- 1 + 1/2 كوب من الطحين
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا

طريقة التحضير

- يمزج الطحين، الملح، كربونات الصودا والبيكنغ باودر.
- يضاف إلى المزيج بشارة البرتقال.
- يخفق البيض، الزبدة والسكر.
- تمزج اللبنة مع عصير البرتقال والفانيليا.
- يضاف مزيج الطحين إلى مزيج البيض ومن ثم مزيج اللبنة والعصير.
- يخفق المزيج جيداً ويصب في قالب بعد دهنه بقليل من الطحينة.
- يخبز الكاتو في فرن ساخن لمدة ساعة أو حتى ينطبخ.

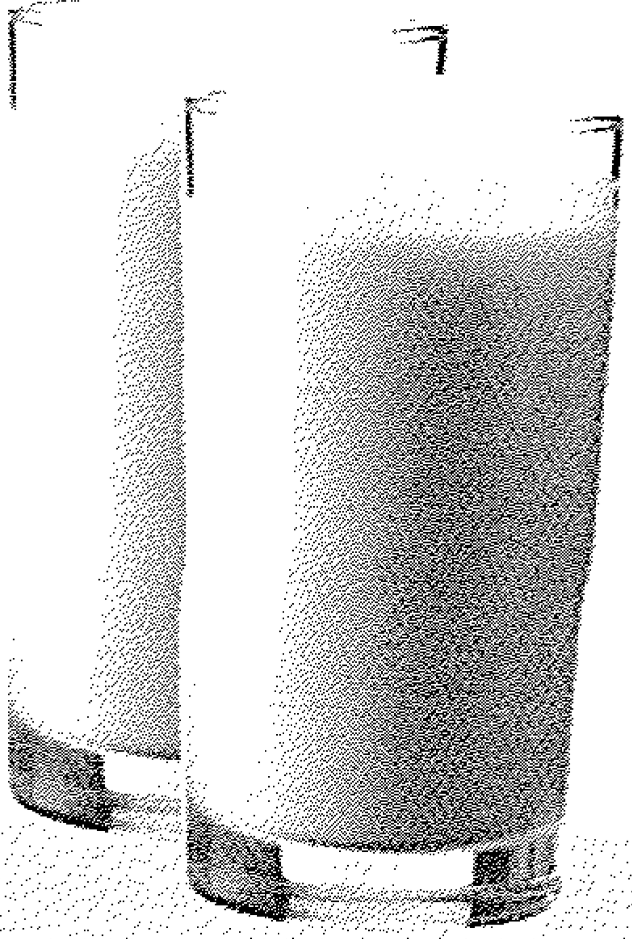




الصفوف

الكمية: 25 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 160
الدهنيات للقطعة: 6 غ

المكونات

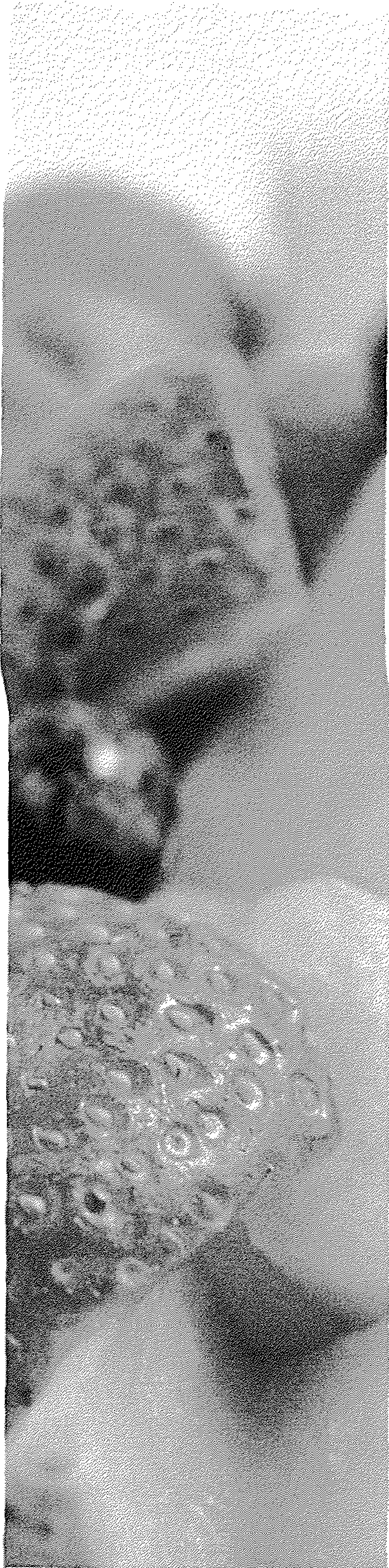


- 4 أكواب من الطحين
- 1 + 1/2 كوب من السكر
- كوبان من الحليب الخالي الدسم
- ملعقتان صغيرتان من اليانسون الناعم
- ملعقتان صغيرتان عقدة صفراء
- ملعقتان صغيرتان بيكنغ باودر
- 1/2 كوب من الزيت النباتي
- 1/4 كوب سمسم
- ملعقتا طعام صنوبر

طريقة التحضير

- يدهن قالب بقليل من الطحينة.
- تمزج كل المكونات وتصب في القالب.
- يزيّن القالب بالسمسم والصنوبر.
- يخبز على نار خفيفة حتى ينضج.





كاتو خفيف

الكمية: 20 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 138
الدهنيات للقطعة: 6.5غ

المكوّنات

- 3 أكواب من الطحين
- 1/2 كوب من السكر
- 1/2 كوب من الزيت النباتي
- 1/2 كوب من اللبن الزبادي
- كوب ماء
- بيضتان
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة صغيرة كربونات الصودا
- 1/2 ملعقة صغيرة من بيكنغ باودر

طريقة التحضير

- تخلط جميع المكونات ويخفق المزيج لمدة 5 دقائق.
- يدهن قالباً بقليل من الطحينة ثم يصب مزيج الحلوى.
- يخبز على نار معتدلة لمدة 45 دقيقة.
- يمكن تقديم قطعة الكاتو إلى جانب سلطة الفاكهة الطازجة.





كاتو الجزر

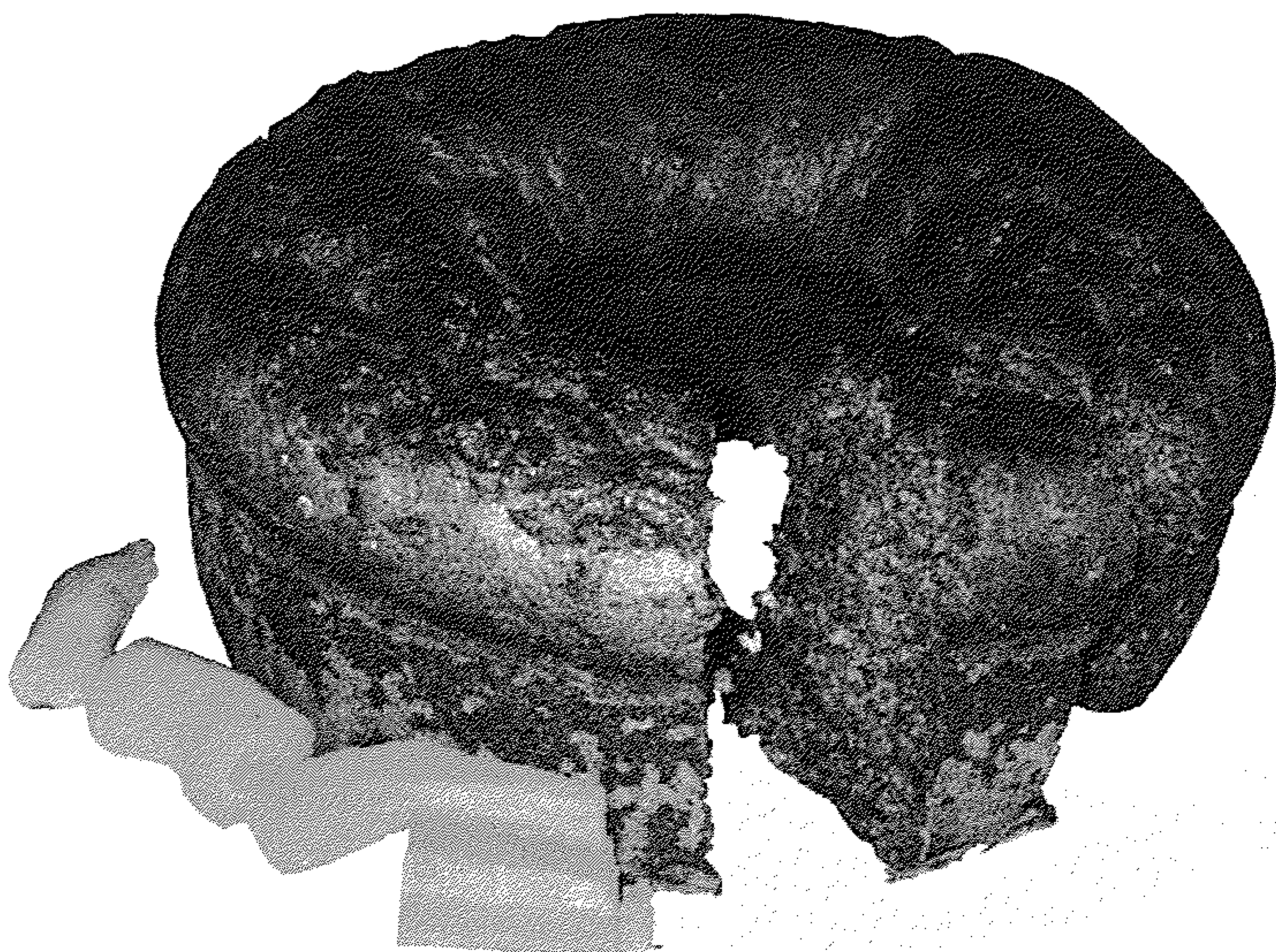
الكمية: 15 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 180
الدهنيات للقطعة: 8 غ

المكونات

- 4 بيضات مفصول البياض عن الصفار
- 3/4 كوب زيت نباتي
- 3/4 كوب سكر
- كوبان من الطحين
- 1 ملعقة صغيرة كربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتان صغيرتان من القرفة
- 2 + 1/2 كوب جزر مبشور

طريقة التحضير

- يخفق بياض البيض جيداً ويترك جانباً.
- يخلط صفار البيض مع كل المقادير ما عدا الجزر.
- يضاف بياض البيض تدريجياً ثم الجزر المبشور.
- يدهن قالباً بقليل من الطحينة ويصبّ المزيج.
- يخبز لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج الكاتو.



كاسترد على موز

الكمية تكفي: 6 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 144
الدهنيات للشخص الواحد: 2 غ

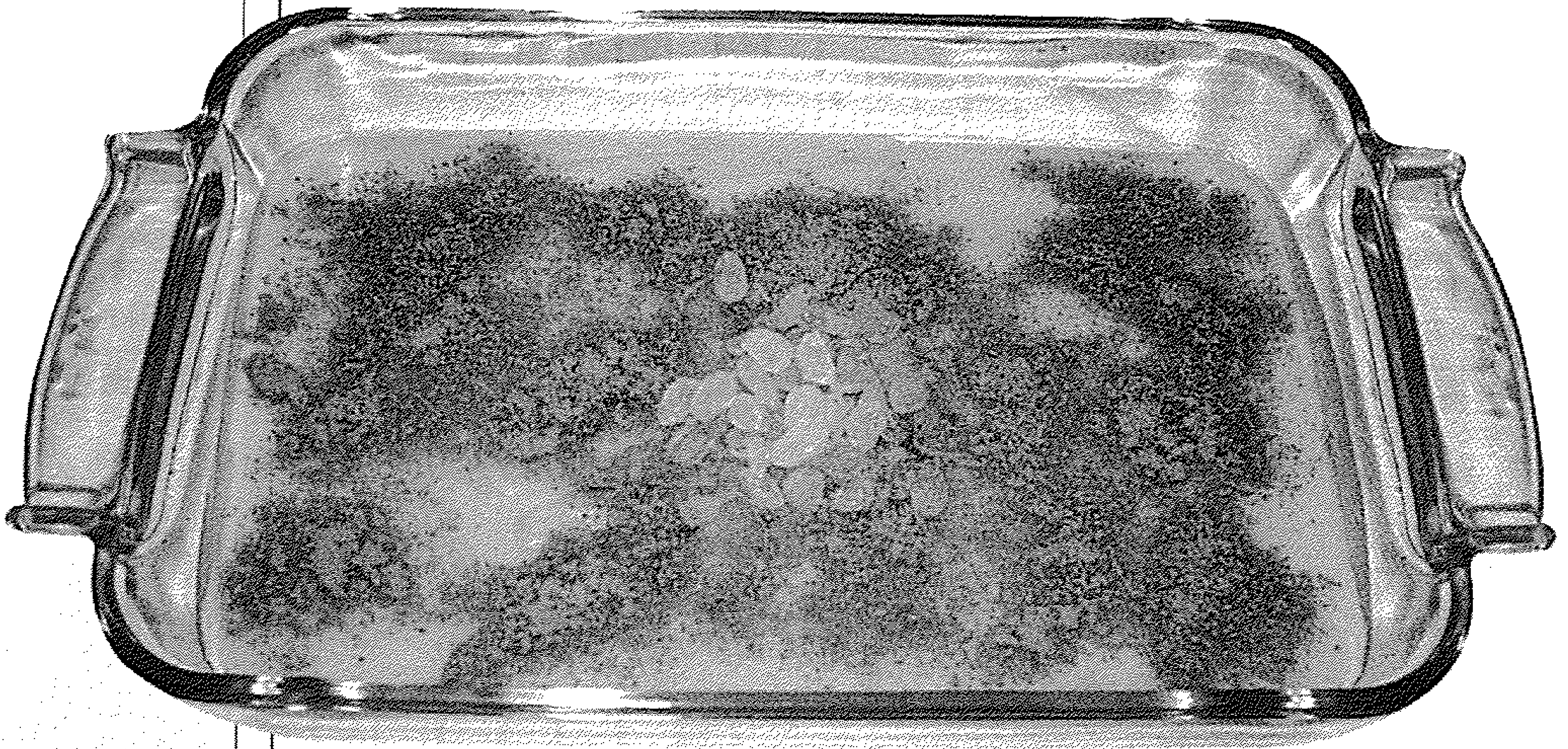


المكونات

- 1 كوب من البطاطا الحلوة المسلوقة والمهروسة
- موزتان مهروستان
- 1/2 كوب من الحليب الخالي الدسم
- 1 + 1/2 ملعقة طعام من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 كوب من الزبيب (حسب الرغبة)
- صفارَيّ بيضتان

طريقة التحضير

- تخلط البطاطا الحلوة، والموز، والحليب والسكر وصفار البيض جيداً في الخلاط الكهربائي.
- يصبّ المزيج في قالب من الزجاج الخاص للفرن (Pyrex).
- تضاف القرفة والزبيب على سطح القالب.
- يخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة.



كلاّج رمضان

الكمية: 25 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 125
الدهنيات للقطعة: 1.5 غ

المكونات

- كلاج جاهز
- كوب من الحليب
- ملعقتان صغيرتان من الزيت نباتي

الحشوة

- 4 أكواب من الحليب
- سميد (حسب الطلب)
- ماء زهر، ماء ورد

طريقة التحضير

- يوضع الحليب وماء الزهر في قدر على النار ويضاف السميد حتى يشتد المزيج.
- يوضع المزيج في قالب ويطبخ في الفرن بضع دقائق، ثم يقطّع إلى مربعات.
- يغمَّس الكلاج في قليل من الحليب.
- يوضع مربع من الحشوة في وسط الكلاج ويطوى جيداً.
- يدهن قالب بالزيت، ويضاف الكلاج ويُدخل إلى الفرن حتى يتحمّر من الجهتين.
- يقدّم ساخناً مع ملعقة طعام من القطر المخفَّف.



القطر المخفّف

- كوبان من الماء
- كوب واحد من السكر



قطائف بالجبنة

الكمية: 20 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 65
الدهنيات للقطعة: 2.7 غ

المكونات

- قطيفتان من الحجم الكبير (ما يعادل 1 كلغ)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي

الحشوة

- 300 غرام من الجبنة العكاوية (المنقوعة لإزالة الملح عنها)
- كوب من القطر المخفف

طريقة التحضير

- يدهن قالب غير لاصق بملعقة واحدة من الزيت.
- يوضع قرص من القطائف ويُغطّى بالجبنة بعد تصفيتها.
- يغطّى بقرص القطائف الثاني ويُدهن السطح بملعقة الزيت المتبقية.
- يخبز في فرن ساخن حتى يتحمّر سطح القطائف.
- يصبّ القطر الساخن على قرص القطائف الساخن.

القطر المخفَّف

- كوبان من الماء
- كوب واحد من السكر

المهلبية

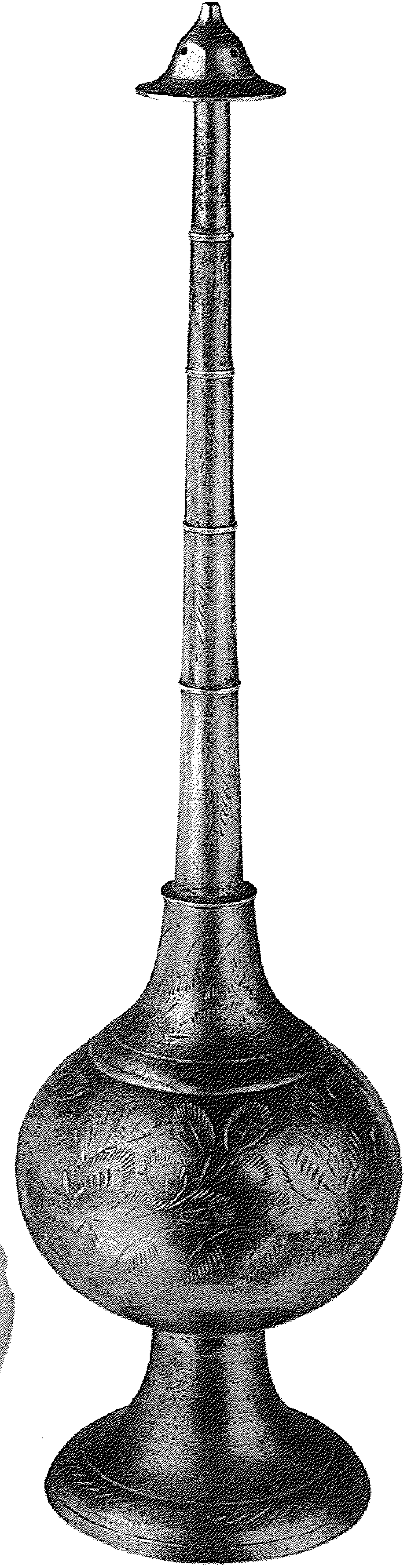
الكمية تكفي: 8 أشخاص
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 100
الدهنيات للشخص الواحد: 1.5 غ

المكونات

- 4 أكواب من حليب خالٍ من الدسم
- 4 ملاعق كبيرة من نشاء الذرة
- 4 ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة ماء زهر
- ملعقة صغيرة مستكة
- 4 ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي المبشور

طريقة التحضير

- يمزج الحليب والنشاء والسكر على البارد ثم يوضع المزيج على نار معتدلة حتى يشتد.
- تضاف المستكة وماء الزهر قبل إطفاء النار.
- يصبّ المزيج في أطباق التقديم ويزيَّن كل طبق بنصف ملعقة من الفستق الحلبي.





بوظة بالفاكهة

الكمية تكفي: شخصين
السعرات الحرارية (الكالوري) للشخص الواحد: 90
الدهنيات للشخص الواحد: أقل من 1 غرام

المكونات

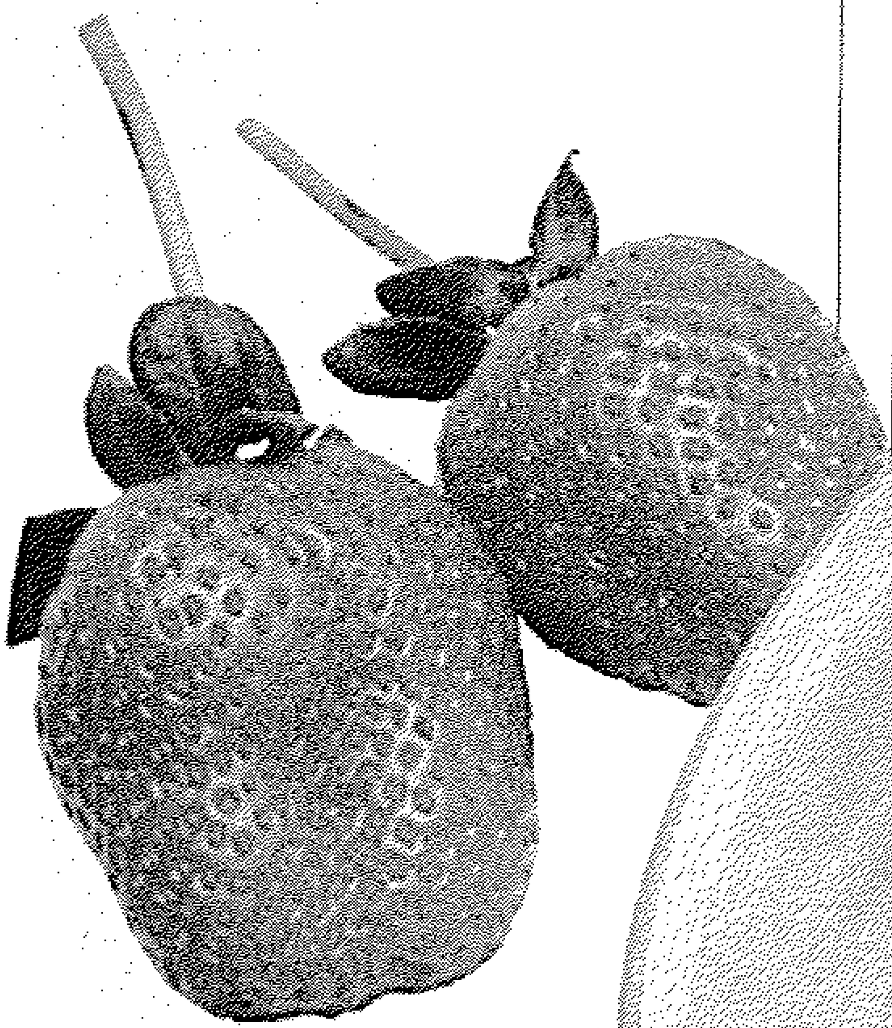
- موزة واحدة
- 1/2 كوب فروالة (فريز)
- 1 كوب عصير البرتقال الطازج

طريقة التحضير

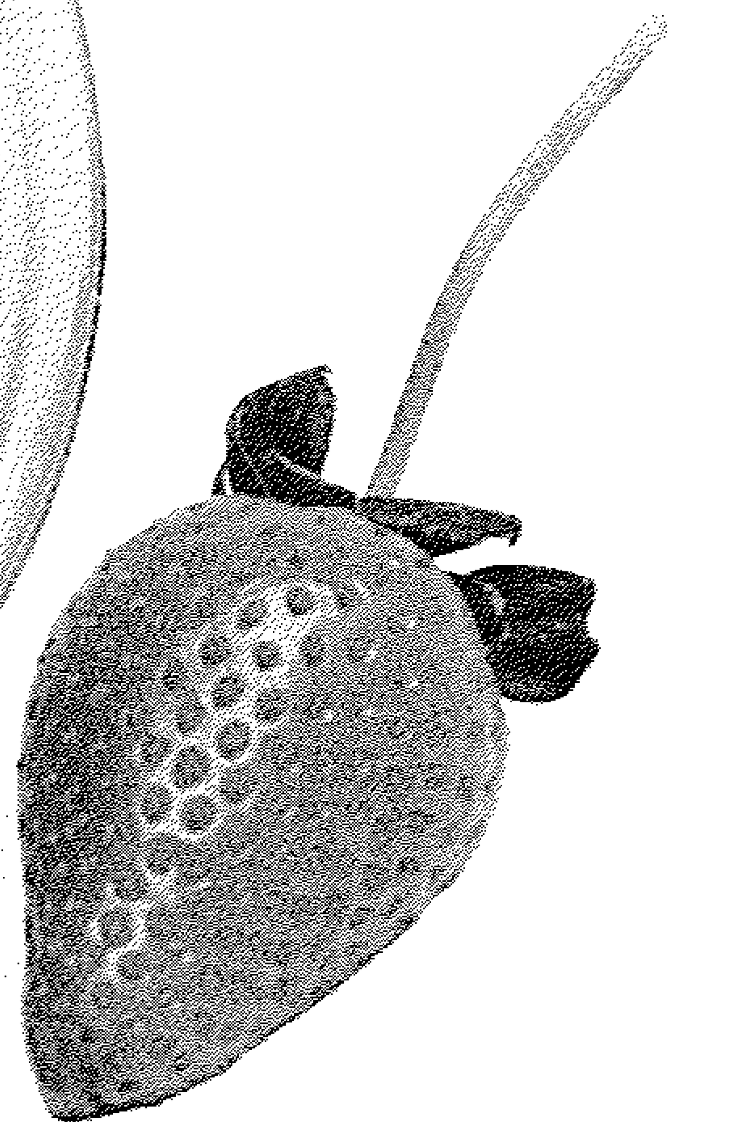
- تخفق المقادير جميعها في الخلاط الكهربائي.
- يوضع المزيج في الثلاجة لمدة ساعتين.
- يعاد خفق المزيج بالخلاّط الكهربائي ويثلّج مجدداً حتى حين تقديمه.

ملاحظة:
نستطيع أن نستبدل الموز والفروالة بأي نوع آخر من الفاكهة مثل: المانغا، الدراق، البطيخ الأصفر (الشمام) وغيره.











بسكويت بالتفاح والقرفة

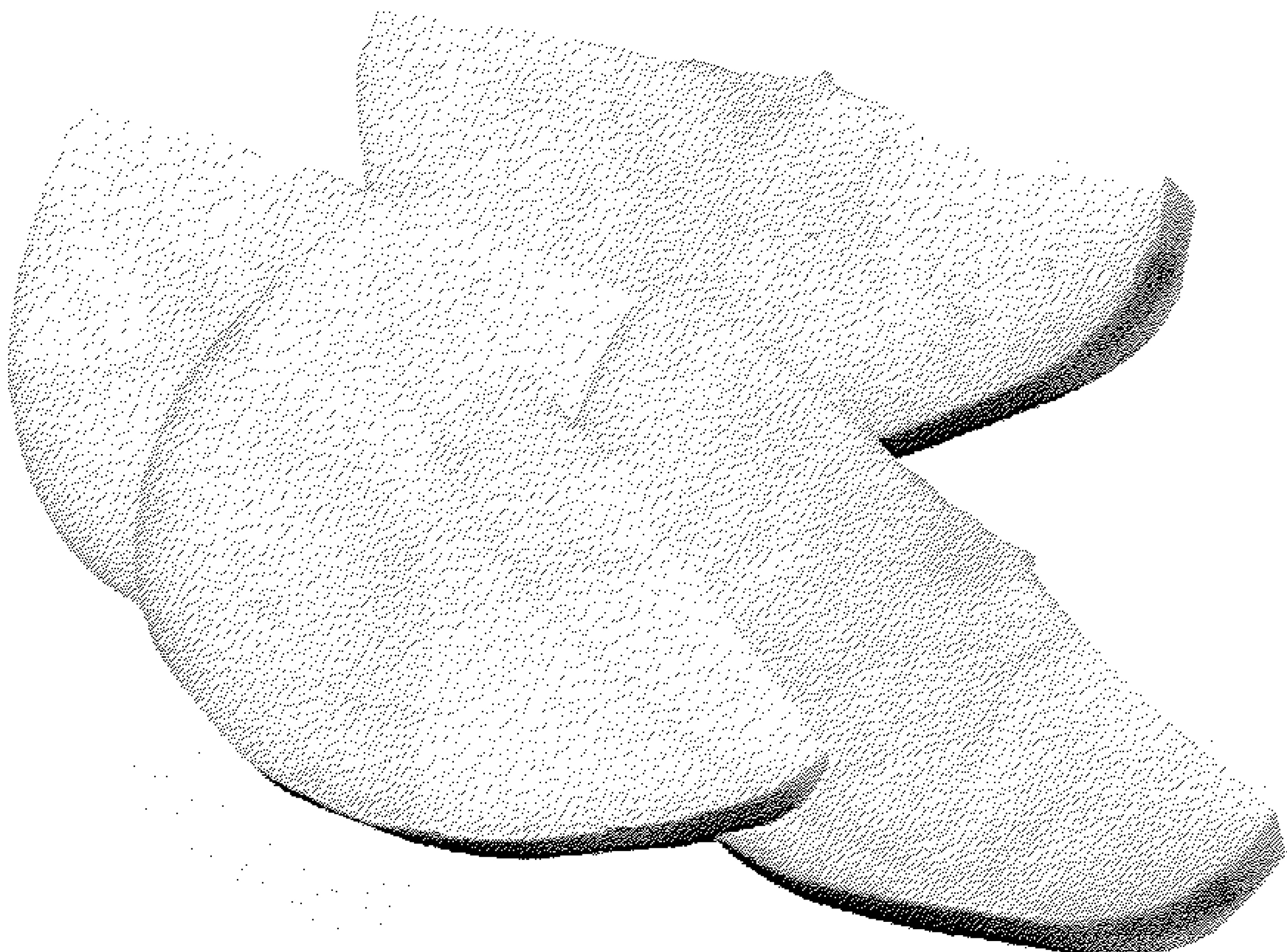
الكمية: 60 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 60
الدهنيات للقطعة: 2 غ

المكونات

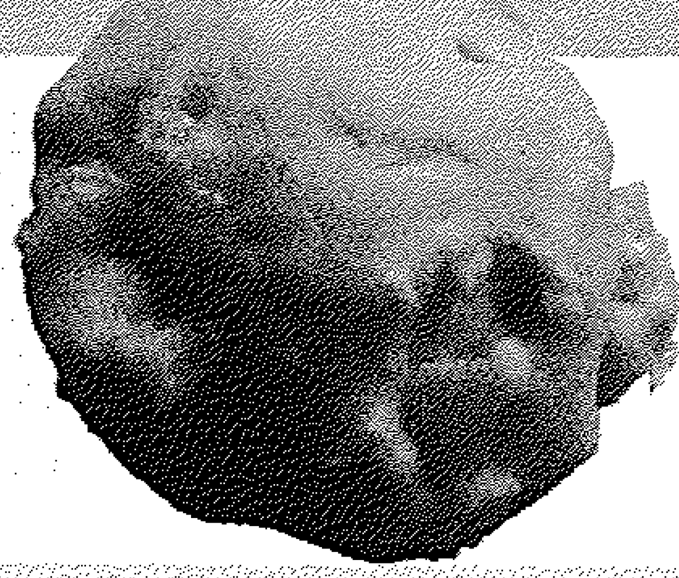
- 1/4 كوب زبدة
- ملعقتان طعام لبنة
- 3/4 كوب سكر
- بيضة + فانيليا
- 1 + 1/2 كوب تفاح مقشر ومبشور
- 3/4 كوب زبيب (حسب الرغبة)
- كوبان من الطحين
- 3 ملاعق صغيرة قرفة
- 1 + 1/2 ملعقة صغيرة كربونات الصودا
- 1/2 ملعقة صغيرة كبش القرنفل
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب

طريقة التحضير

- تخفق الزبدة، اللبنة والبيض جيداً مع الفانيليا.
- يضاف الطحين وباقي المكونات ويخفق المزيج جيداً.
- بواسطة ملعقة طعام تشكل دوائر وتصفّ في قالب غير لاصق.
- يحمّر البسكويت في الفرن لمدة 20 دقيقة.



كعك بالمشمش



الكمية: 20 قطعة
السعرات الحرارية (الكالوري) للقطعة: 40
الدهنيات للقطعة: 1 غ

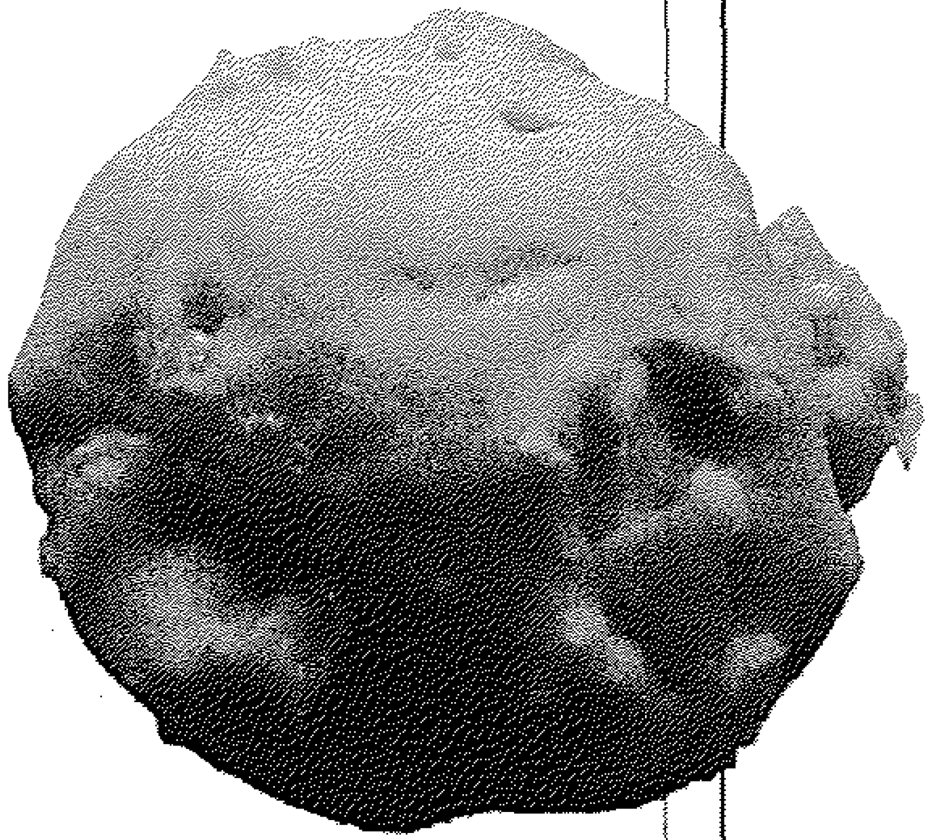
المكوّنات

- 100 غرام من المشمش المجفّف والمقطّع
- 1/2 كوب ماء مغلي
- 1/2 كوب حليب
- كوبان ونصف طحين مع خميرة (self-raising flour)
- 3 ملاعق كبيرة سكّر
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 30 غراماً من الزبدة أو ما يعادل 3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

- يوضع المشمش في قدر مع الماء الساخن ويترك لمدّة 15 دقيقة.
- تُخلط باقي المكوّنات ثمّ يُضاف المشمش من دون الماء وتُعجن العجينة حتى تصبح ملساء.
- تُرقّ العجينة حتّى سماكة 2 سم ثم تقطّع إلى دوائر وتحمّر في الفرن لمدّة 15 دقيقة أو حتى تنضج.









الفصل السادس

أطباق صحيّة للأطفال

أطباق صحيّة للأطفال

طلب كثير منكم تفاصيل أكثر عن غذاء الأطفال وعن الطريقة الفضلى لتحضير الأطباق الشهية والمغذية.
فيما يلي أفكار لوصفات أطباق صحيّة نقدمها للطفل حسب عمره، جرّبتها شخصياً مع أطفالي. وقد حاولت تقديم الأطباق الأسهل للتحضير، والأشهى لدى الأطفال والأكثر غذاء بشكل خاص. لكن علينا أن نتذكر أن لكل طفل شخصيته الخاصة فقد يحب طبقاً ما، بينما يكرهه أخوه. لذلك علينا أن نتكيّف قدر المستطاع مع ما يفضله ولدنا على أن ننمي عنده حسّ التذوّق عن طريق تقديم مختلف الأطعمة، فيتعلم منذ الصغر العادات الغذائية الصحيحة التي تلازمه مدى الحياة. وأخيراً حاولي سيدتي، وأنت أيضاً سيدي إن كنت من الآباء الذين يهتمون بوجبات أطفالهم، أن لا تنفعل إن رفض طفلك الطعام وتذكّر أن الطفل الذي يتمتع بصحة جيّدة لا يترك نفسه ليموت من الجوع.

إرشادات لسلامة غذاء طفلك :

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير طعام الأطفال.
- تنظيف أدوات المطبخ بالماء الساخن والصابون، وليس من الضروري تعقيمها.
- استعمال ألواح وسكاكين مختلفة لتقطيع الخضر واللحوم.
- عند تقديم الأرز الخاص بالأطفال مع الحليب، يجب تحضير الكمية اللازمة فقط والتخلص ممّا تبقى.
- يمنع منعاً باتاً حفظ طعام تلوّث بلعاب الطفل لوجبة مقبلة.
- إن أردت تجليد كميات من الطعام يجب أن يكون ذلك فوراً بعد تحضيرها، وبحصص فردية في وعاء مكعبات الثلج أو في أوعية بلاستيكية صغيرة محكمة الإغلاق. يمكنك أيضاً أن تحفظي الطعام الذي تمَّ تجليده كمكعبات الثلج في أكياس خاصة وتحكمي إغلاقها.



أدوات المطبخ

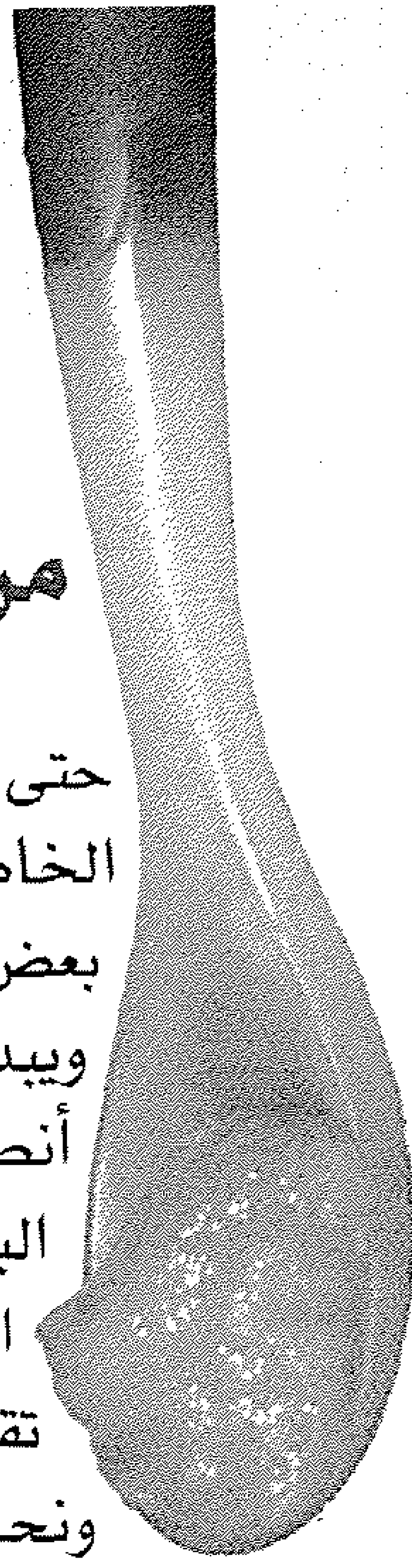
إن الخلاط الكهربائي مفيد جداً لتحضير طعام الأطفال، لأنّهم يفضلون عادة الأطعمة مهروسة وخالية من الكتل، كما يمكن أن نستعين بمطحنة طعام خاصة للأطفال أو مصفاة تزيل التكتلات من خلالها.





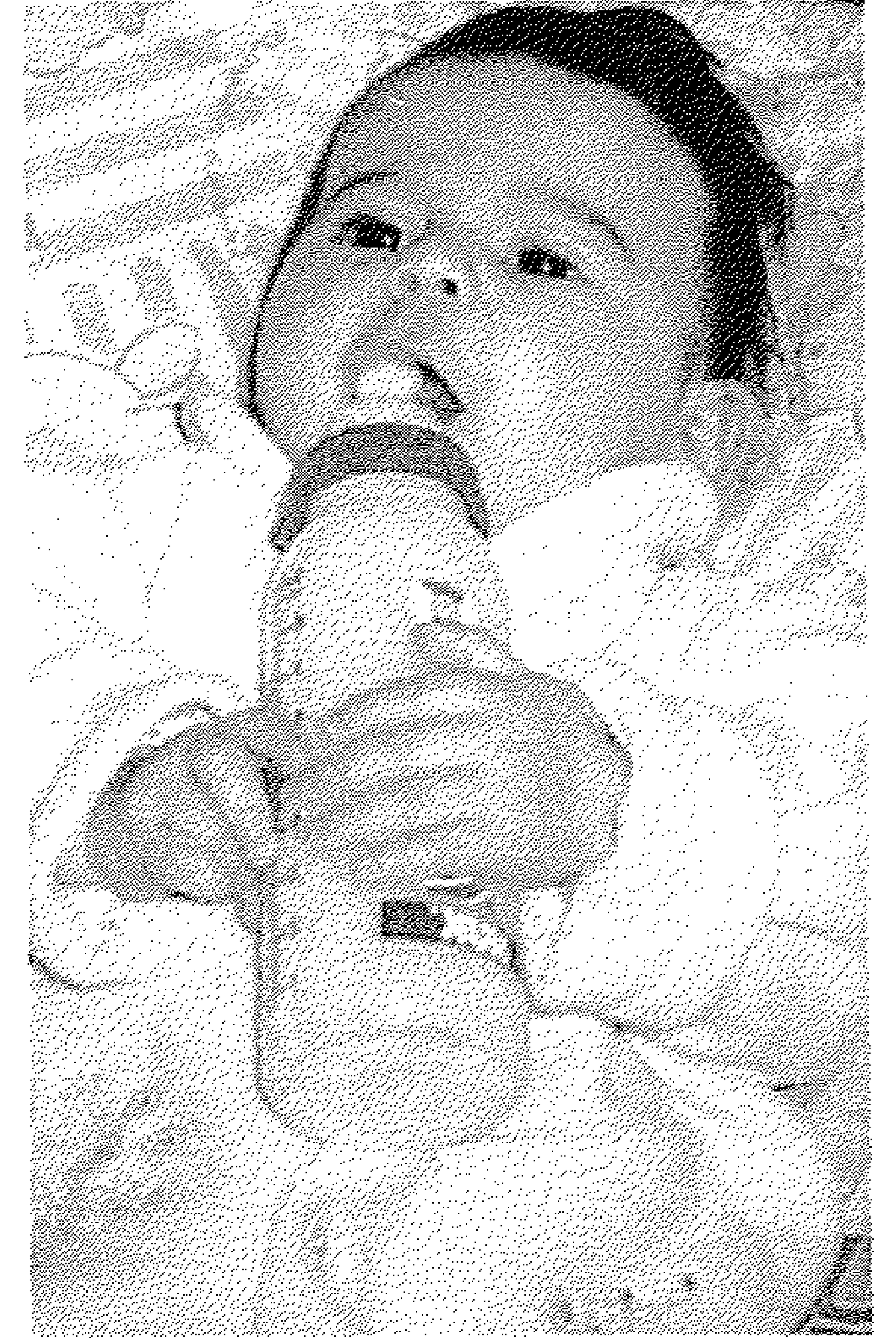
عند تقديم الطعام للطفل يمكن إعادة تسخينه في مغطس ماء حار أو عن طريق غليه لبضع دقائق. تذكّري أن تتخلصي ممّا تبقى من الطعام وعدم إعادة تجليده.

من الشهر الرابع حتى الشهر السادس



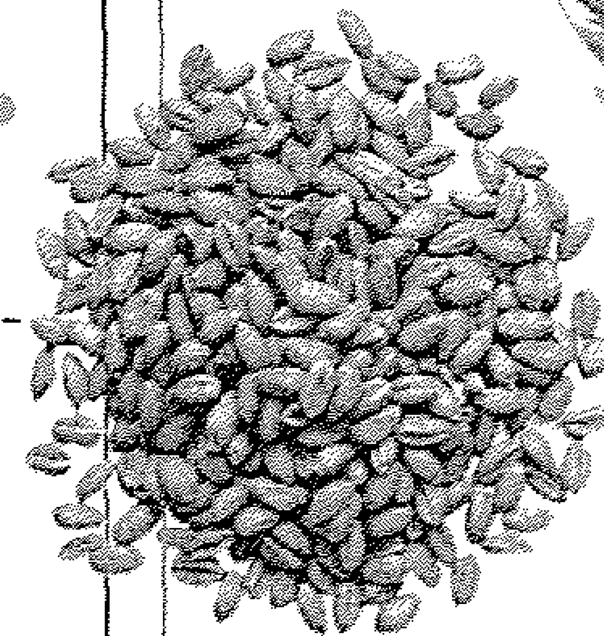
حتى شهره السادس يحتاج الطفل فقط إلى حليب أمه أو الحليب الخاص بالأطفال. لكن يمكن أن نبدأ في نهاية الشهر الرابع بإدخال بعض المأكولات الجامدة إذا كان الطفل يجوع قبل وقت الرضعة المقبلة ويبدي اهتماماً بما يأكله الكبار.

أنصح عادة بأن نبدأ بالأرز المطحون الخاص بالأطفال، نمزج في البداية ملعقة صغيرة من الأرز مع 15 مليلتراً من الحليب ونقدم المزيج بواسطة ملعقة من البلاستيك ذات الجوانب المستديرة. إن تقبّل الطفل مزيج الأرز مع الحليب نضاعف الكمية في الأيام المقبلة ونحاول بعدها إدخال أنواع من الخضر ثم الفاكهة،كل على حدة وبعدها نستطيع مزج الأنواع بعضها مع البعض الآخر. (لمزيد من المعلومات حول كيفية إدخال الأطعمة الجامدة راجع فصل غذاء الرُّضَّع ص 74).

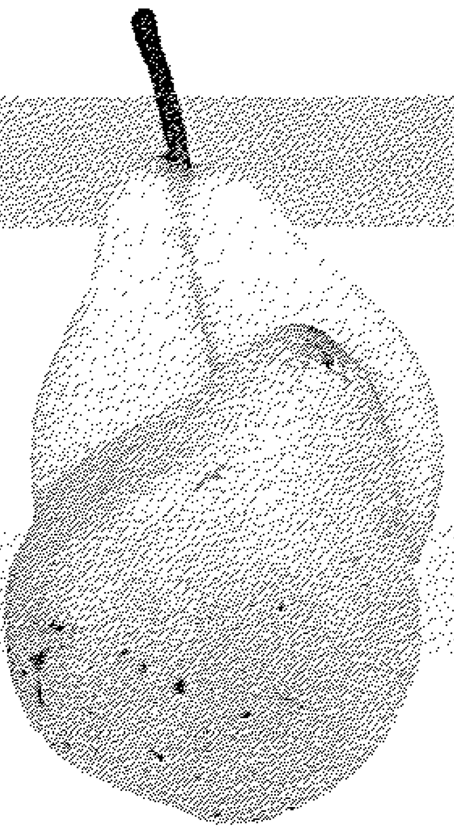


تنبيه

من الأفضل تأخير إدخال القمح ومشتقاته إلى غذاء الطفل إلى ما بعد شهره السابع خوفاً من الحساسية التي يمكن أن يسبّبها، كذلك الأمر بالنسبة لبياض البيض والعسل وبعض أنواع الفاكهة، كالفريز والكيوي، وذلك لحين بلوغ الطفل عامه الأول.



مهروس الإجاص (الكمَّثرى)، التفاح



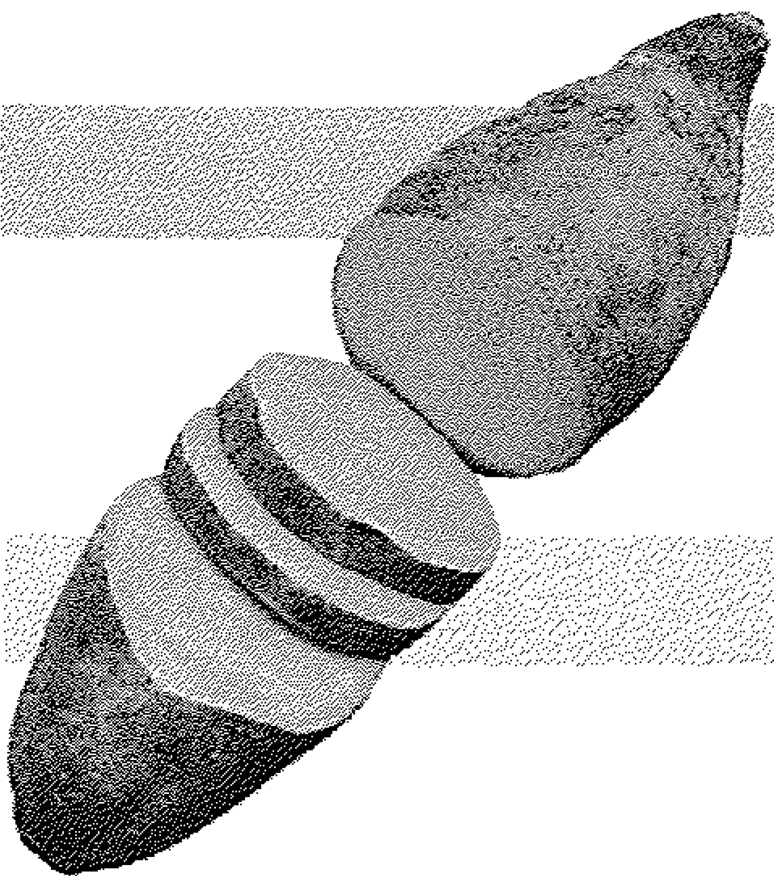
الكمية: حصة واحدة

المكوّنات

- حبة إجاص (كمثّرى) (150 غراماً) أو تفاح

- يقشَّر الإجاص أو التفاح ويقطّع مكعبات صغيرة ثم يسلق على البخار أو في قليل من الماء. يهرس مع قليل من الماء المغلي في المطحنة الخاصة بالأطفال أو بالشوكة إذا كان طرياً كفاية.

مهروس البطاطا الحلوة، اليقطين، الجزر



الكمية: حصة واحدة

المكوّنات

- 1/2 رأس بطاطا حلوة أو شرحة يقطين.

- تقشَّر البطاطا أو الجزر أو اليقطين، تقطّع مكعبات صغيرة وتسلق على البخار أو في قليل من الماء حتى تنضج. تهرس جيداً مع قليل من الحليب الخاص بالأطفال أو قليل من الماء المغلي.

المهلّبية

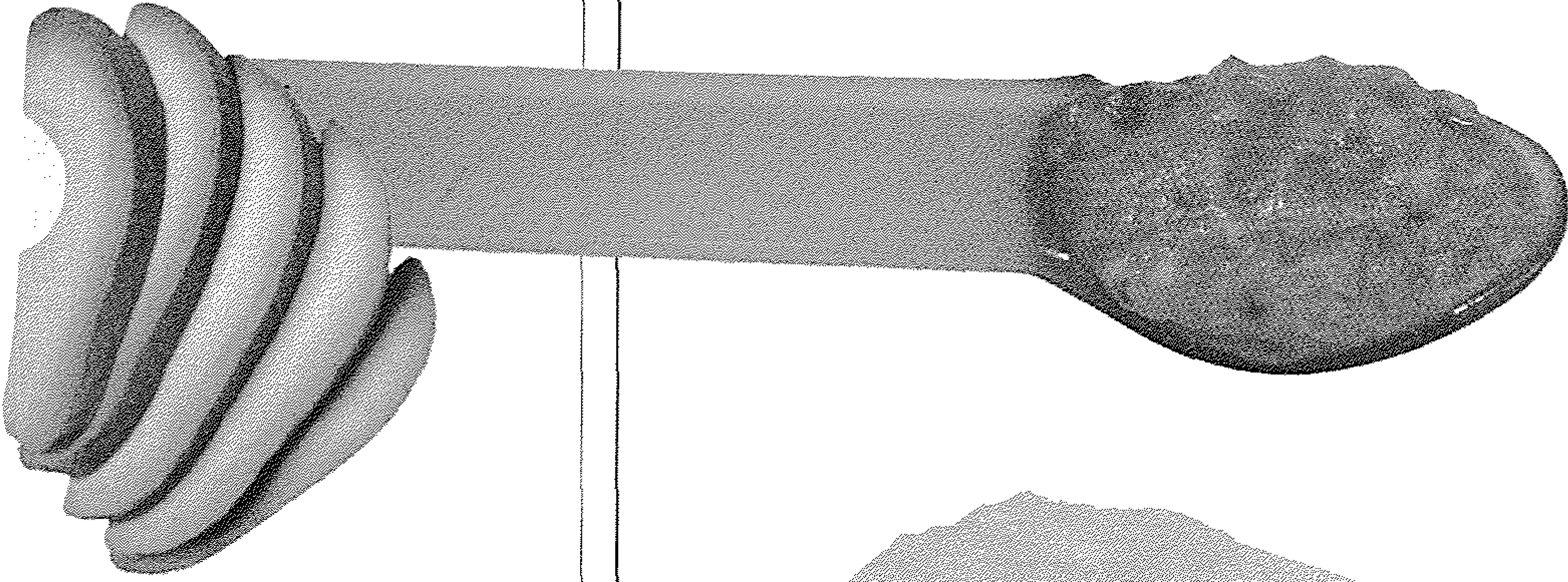
الكمية: حصة واحدة

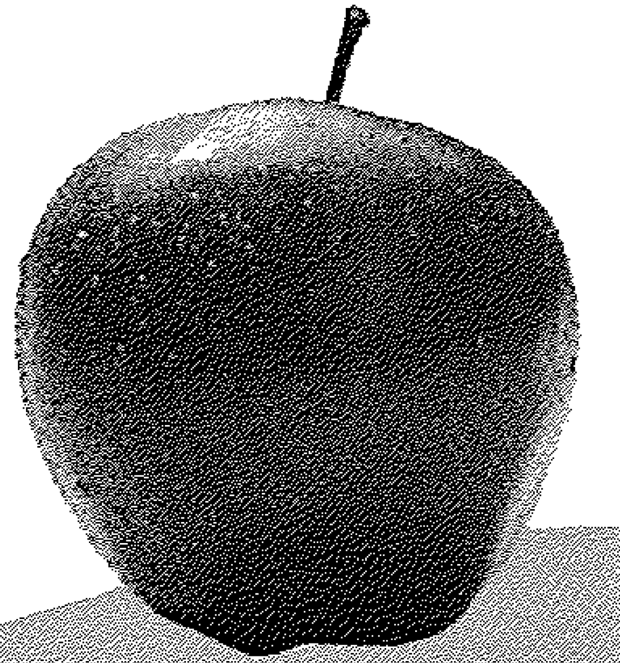
المكوّنات

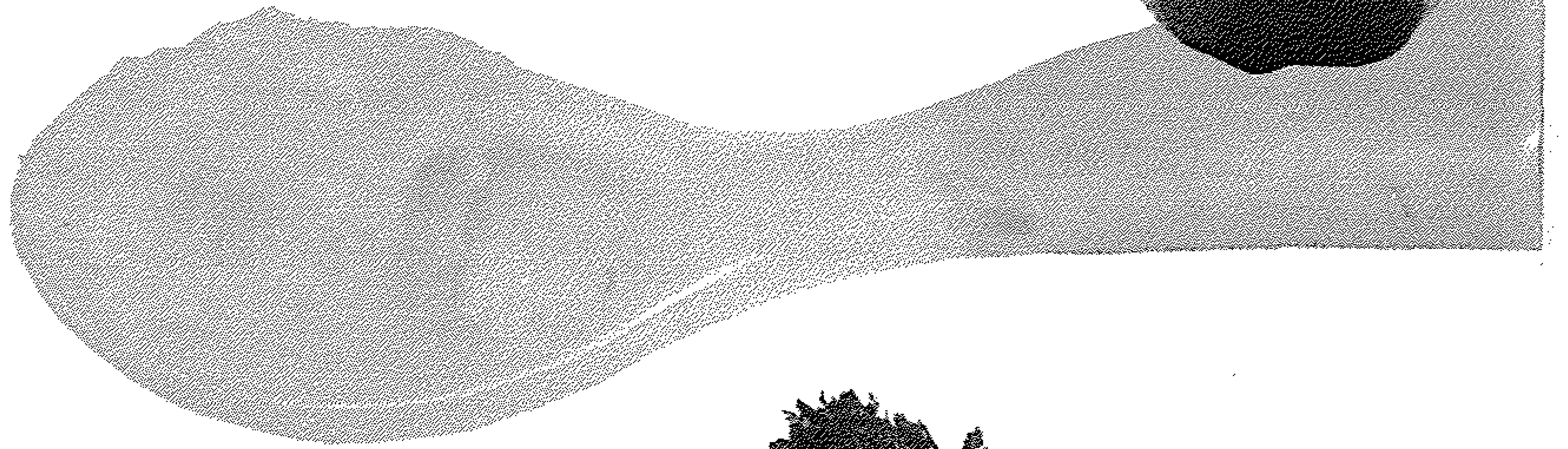
- 1/2 كوب حليب خاص بالأطفال (160 مليلتراً)
- ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا

- تمزج المكوّنات في قدر وتوضع على النار حتى يشتد المزيج. يقدم للطفل بعد أن يبرد.

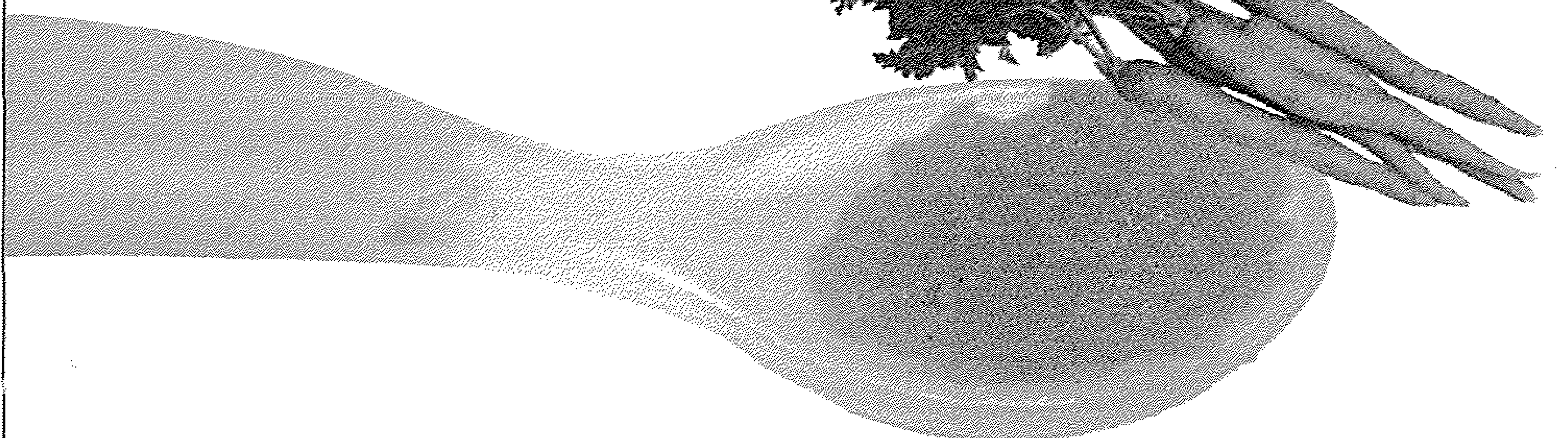










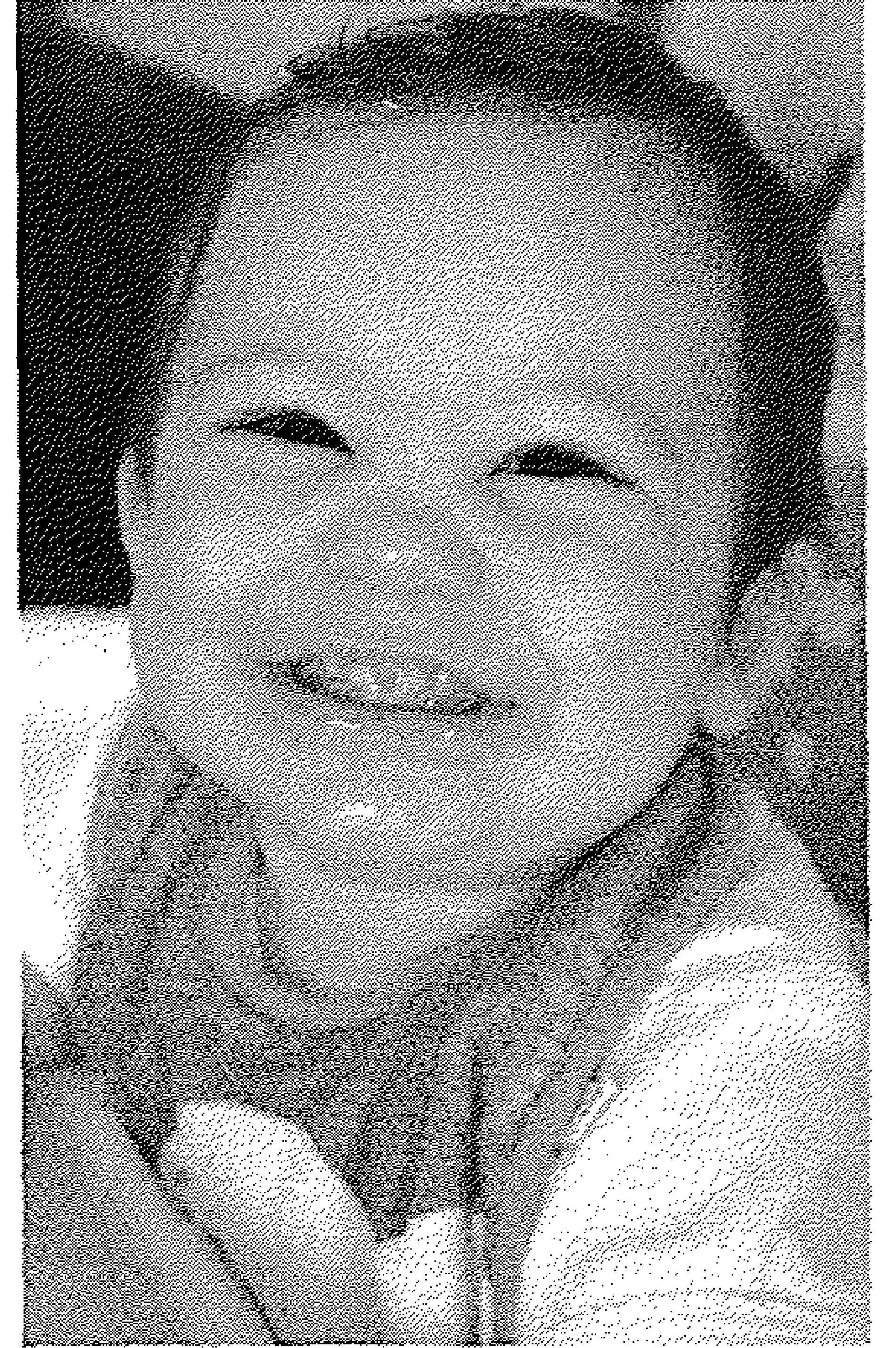


ملاحظة

إن الأفوكادو من الأطعمة المناسبة لتعويد الطفل على مذاقات مختلفة. يكفي أن ننتقي حبة أفوكادو ناضجة ونقشرها جيداً ثم نهرسها مع قليل من الماء المغلي إذا لزم الأمر.

من الشهر السادس حتى الشهر التاسع

إن تناول الطعام أصبح الآن أسهل وأمتع لك وللطفل. معظم الأطفال يستطيعون في هذا العمر الجلوس على كرسيهم الخاص، كما يمكنهم تناول وجبة كاملة بدل الحليب مرة أو أكثر خلال اليوم. من الجدير بالذكر أنه ابتداء من شهره السادس يحتاج الطفل إلى غذاء غني بالحديد إذ يصبح المخزون الذي أخذه من والدته عند الولادة غير كافٍ له. ننصح عادة بإعطائه جرعات إضافية من الحديد، يصفها له طبيب الأطفال، كما يمكننا إدخال اللحوم إلى غذائه لنؤمّن له الكمية الكافية من الحديد. وفي مرحلة لاحقة، قرابة شهره التاسع، نضيف صفار البيض والبقول كالعدس إلى لائحة الطعام. بالنسبة للعائلات النباتية، تبقى الجرعات الإضافية من الحديد ضرورية، بالإضافة إلى الأطباق النباتية الغنية بالحديد كالسبانخ والهندباء والعدس يرافقها غذاء غني بالفيتامين C كعصير البرتقال أو عصير الليمون الحامض مع طبق الطعام.



خليط الفاكهة

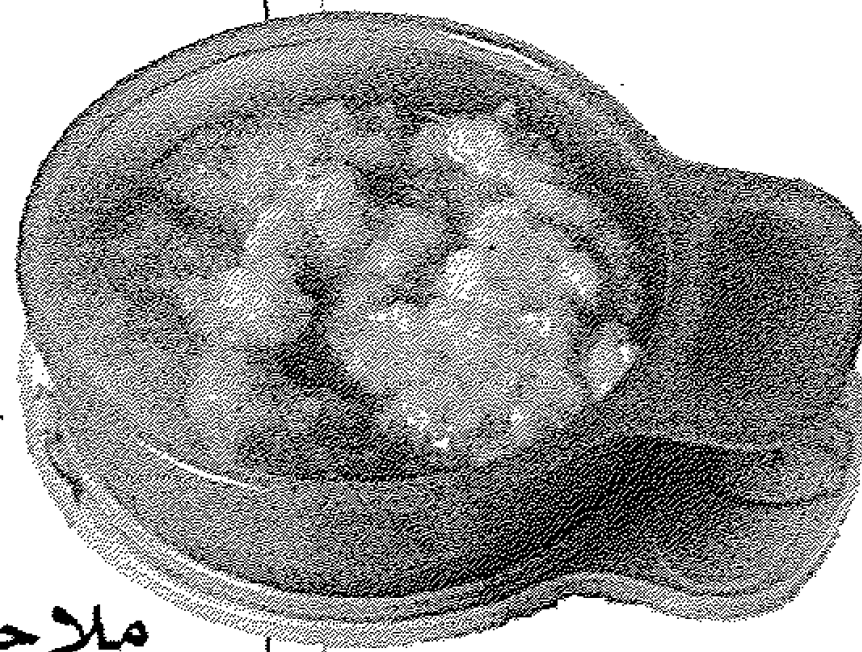
الكمية: حصة واحدة

المكوّنات

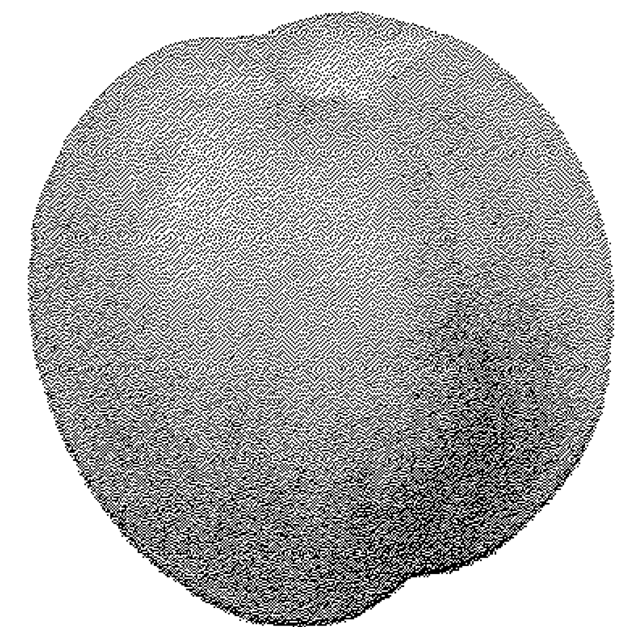


- 1/2 تفاحة صغيرة أو إجاص
- 1/2 موزة صغيرة
- ملعقة صغيرة من عصير التفاح

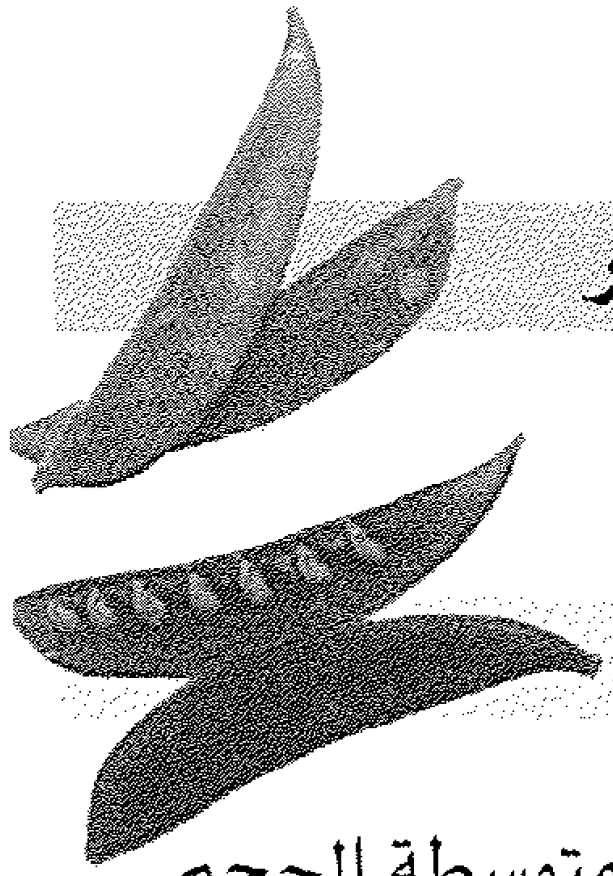
- يقشّر التفاح ويبشر بمبشرة صغيرة حتى يتحوّل إلى مهروس.
- تهرس الموزة مع عصير التفاح.
- تمزج المواد وتقدم للطفل فوراً.



ملاحظة:
يمكن استبدال التفاح أو الإجاص بفاكهة الدراق أو المانغا في حال توفرها. وعند بلوغ الطفل شهره السابع يمكن استبدال عصير التفاح بعصير البرتقال.



مهروس الخضر

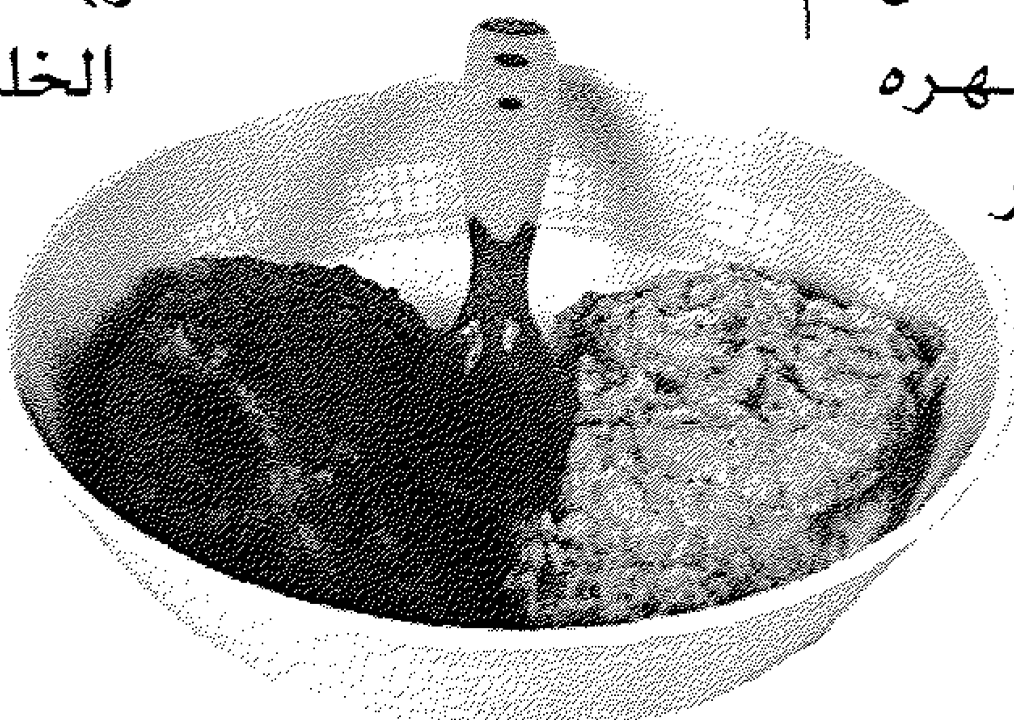


الكمية: حصتان

المكوّنات

- حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم
- 2 حبة جزر متوسطة الحجم
- 2 حبة كوسا صغيرة
- 1/2 كوب من اللوبياء الخضراء

- يقشّر الجزر فقط ويوضع مع باقي المكوّنات في السلة الخاصة للسلق على البخار أو في وعاء صغير مع كمية معتدلة من الماء ويسلق حتى ينضج.
- تهرس الخضر المطبوخة في خلاط كهربائي أو مطحنة يدوية مع قليل من الماء النظيف (الأفضل عدم استعمال ماء الخضر) حتى يصبح الخليط ناعماً وخالياً من التكتلات.



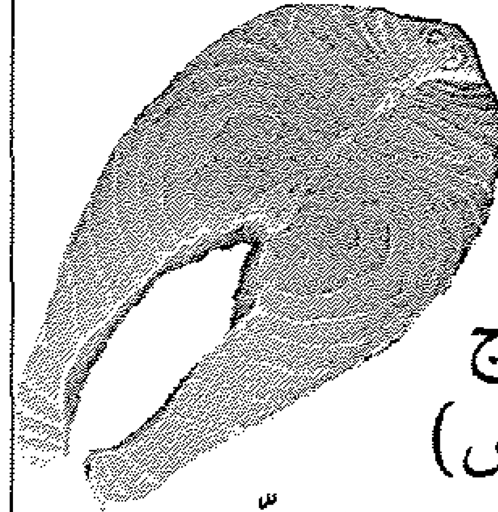
مهروس الدجاج

الكمية: حصة واحدة

المكوّنات

- 1/4 صدر دجاج منزوع عنه الجلد

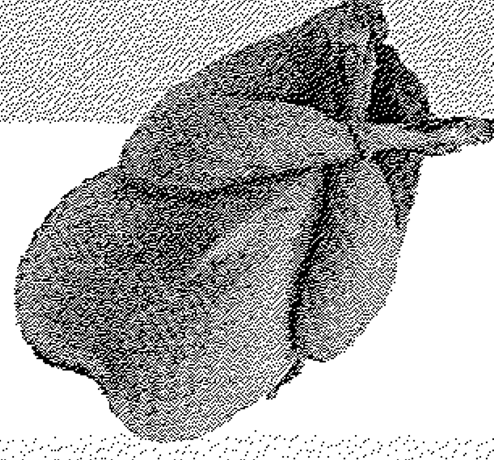
- يسلق الدجاج مع قليل من القرفة حتى ينضج ثم يهرس في الخلاط الكهربائي مع قليل من ماء الغلي حتى يصبح ناعماً.



ملاحظة:
يمكن استبدال الدجاج بالسمك (هامور، لقس) الطازج أو بشرائح السمك المثلّجة.

يقدَّم عادة مهروس الدجاج أو السمك مع مهروس الخضر عند إدخال اللحوم إلى غذاء الطفل.

حساء الدجاج



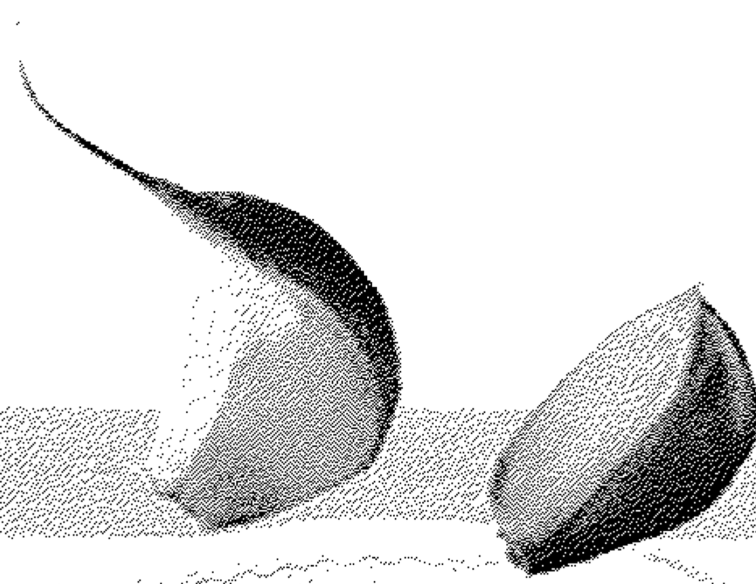
الكمية: 3 حصص

المكوّنات

- 1/4 كيلو دجاج منزوع الجلد عنه
- 2 كوسا
- 2 جزر
- حبة بطاطا حلوة
- قليل من القرفة وورق الغار

- يقشَّر الجزر، تسلق جميع المكوّنات حتى تنضج. ينزع العظم عن الدجاج، وتقشر البطاطا ثم تهرس مع الدجاج والجزر والكوسا في الخلاط الكهربائي مع الماء النظيف حتى يصبح المزيج ناعماً.

مزيج اللحم

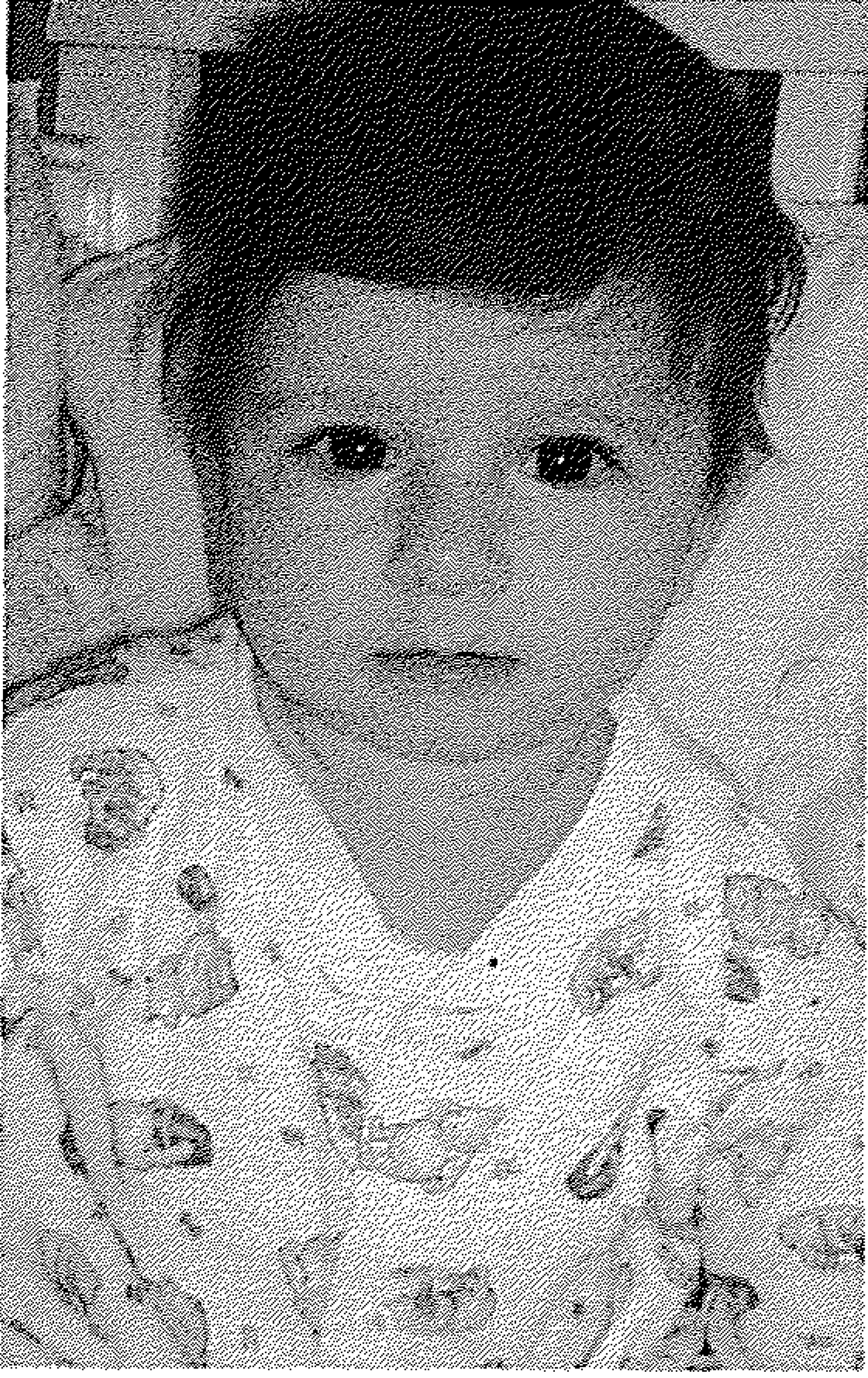


الكمية: 3 حصص

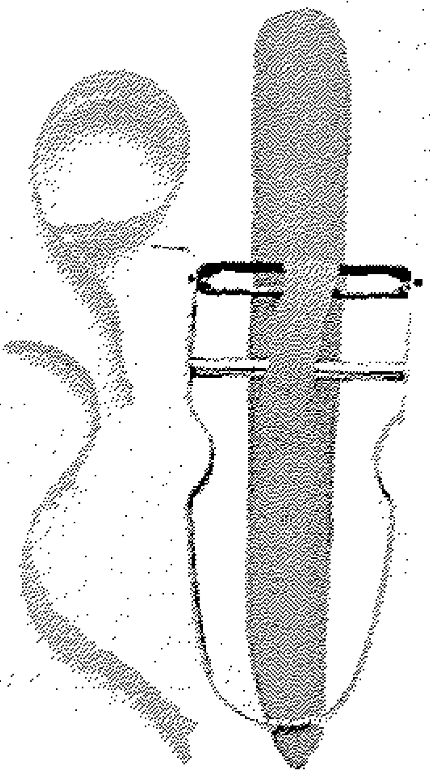
المكوّنات

- 100 غرام لحم موزات غنم
- 3 حبات جزر
- 1 حبة بطاطا متوسطة الحجم
- قليل من القرفة وورق الغار والثوم

- يسلق اللحم مع القرفة وورق الغار والثوم حتى ينضج. يصفّى من الماء ويوضع جانباً. يقشر الجزر والبطاطا ويسلقان حتى ينضجا. ثم يهرسان مع اللحم في الخلاط الكهربائي حتى يصبح المزيج ناعماً.

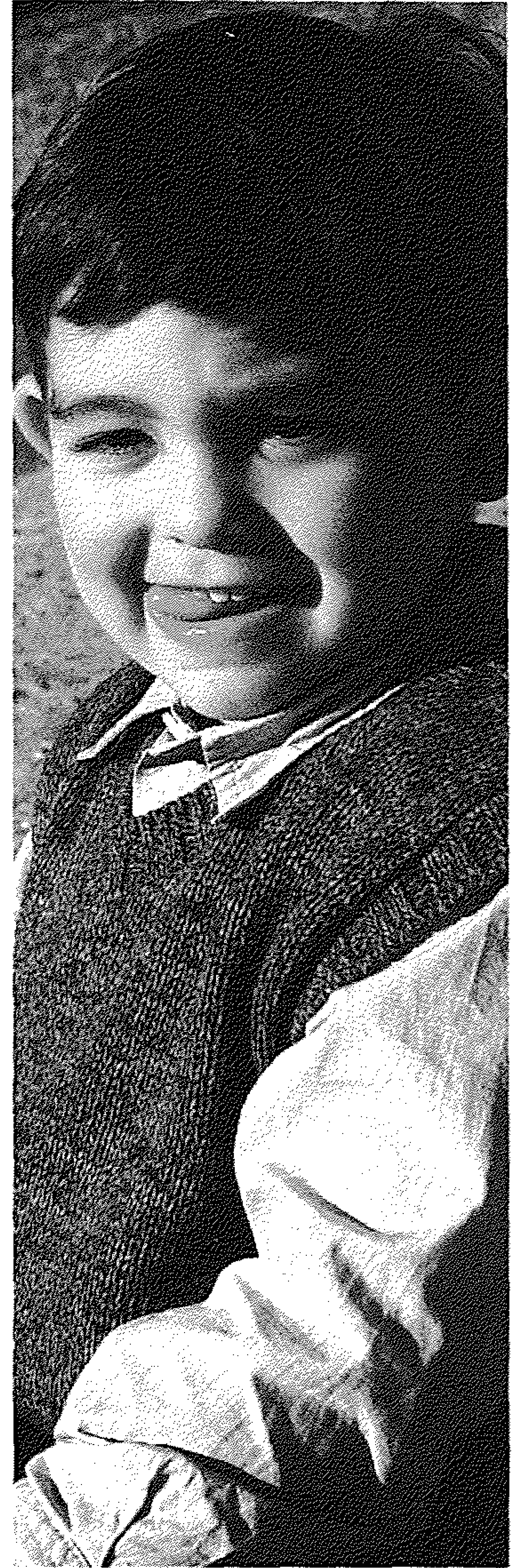






ملاحظة

يمكن أن نخفف من نعومة المزيج تدريجياً عندما يبلغ الطفل شهره التاسع أو العاشر كي يتعوّد على التكتلات.



بعد عمر السنة

في بداية عامه الثاني يستطيع الطفل أن يشارك العائلة ببعض الأطباق التي تتناولها، كالخضر المحشوة : كوسا محشي بالأرز واللحم أو اليخاني كاللوبياء مع الأرز أو الدجاج مع الأرز. ويكفي أن نعدِّل قليلاً من كمّية التوابل والملح والدهون كي يصبح الطعام ملائماً للطفل.
من الآن وصاعداً يجب تشجيع الطفل على محاولة تناول طعامه بمفرده عن طريق تحضير اللقمة له في الملعقة ومساعدته ليأكلها بنفسه. وفي حوالي عمر السنة والنصف أو السنتين يرفض بعض الأطفال الطعام، في معظم الأحيان، للفت النظر والانتباه لشخصهم أو حباً بالمشاكسة.
شخصياً لا أنصح بإجبار الطفل على تناول طعام يرفضه، ولا توجد مشكلة إن قدمنا له طبقه المفضل حتى ولو تكرّر، وأفضل نصيحة تبقى هي تقديم كميات قليلة من الطعام في الوجبة حتى لو بدت لنا غير كافية.
فيما يلي بعض المقترحات لأطباق يحبها الأطفال مغذية وسهلة التحضير.

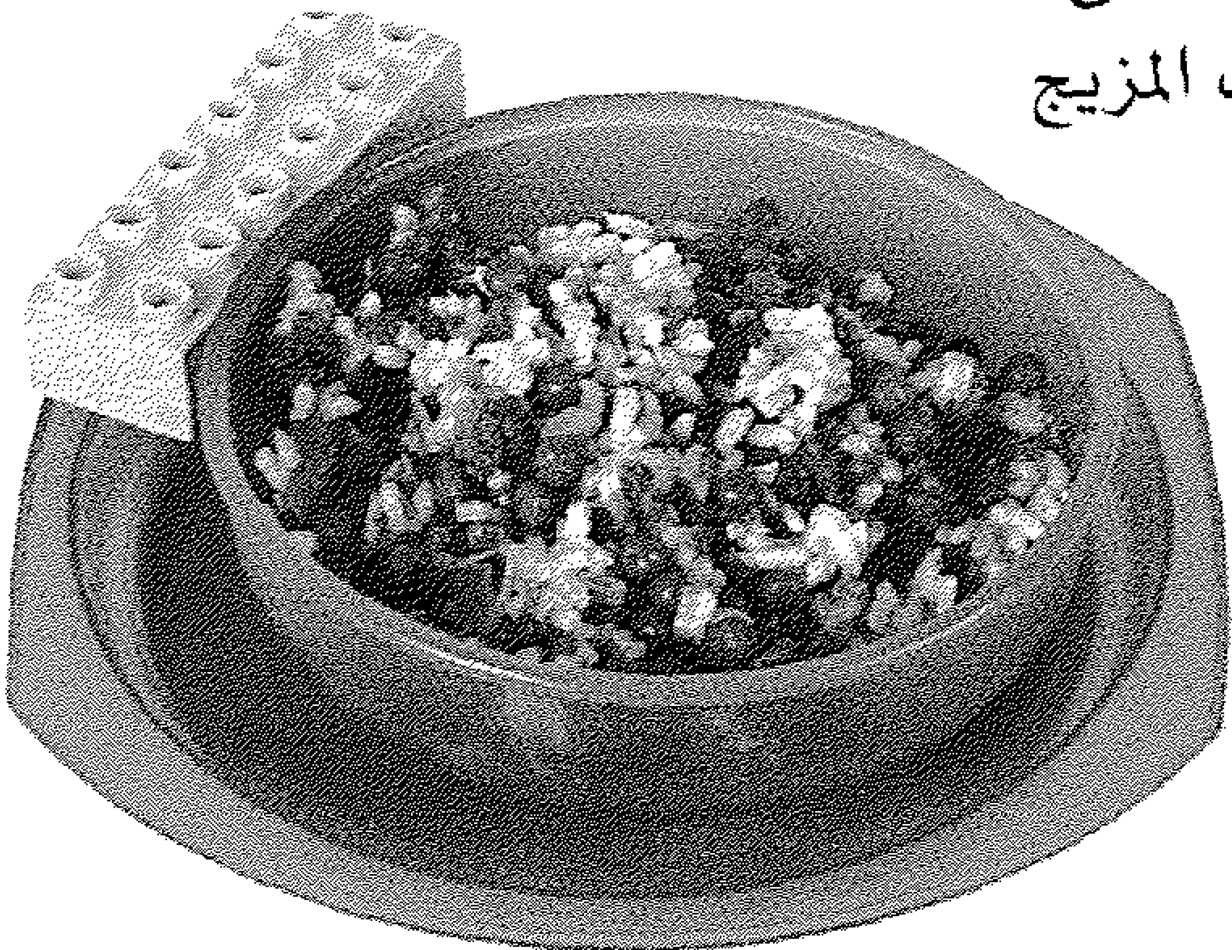
أرز باللحم والخضر

الكمية: حصتان

المكوّنات

- 50 غراماً لحم عجل أو غنم مفروم وخالٍ من الدهون
- 1/2 كوب من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات صغيرة أو 1/2 كوب من البندورة
- 1/2 كوب من البازيلاء
- 1/2 كوب من الأرز المطبوخ
- حبة بصل مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من الزيت النباتي

- يقلى اللحم مع البصل على نار معتدلة لبضع دقائق ثم تضاف البازيلاء والجزر مع نصف كوب من الماء على نار خفيفة حتى تنضج الخضر. يُضاف الأرزّ ويُترك المزيج بضع دقائق على النار. يمكن زيادة كميّة الماء إذا لزم الأمر.

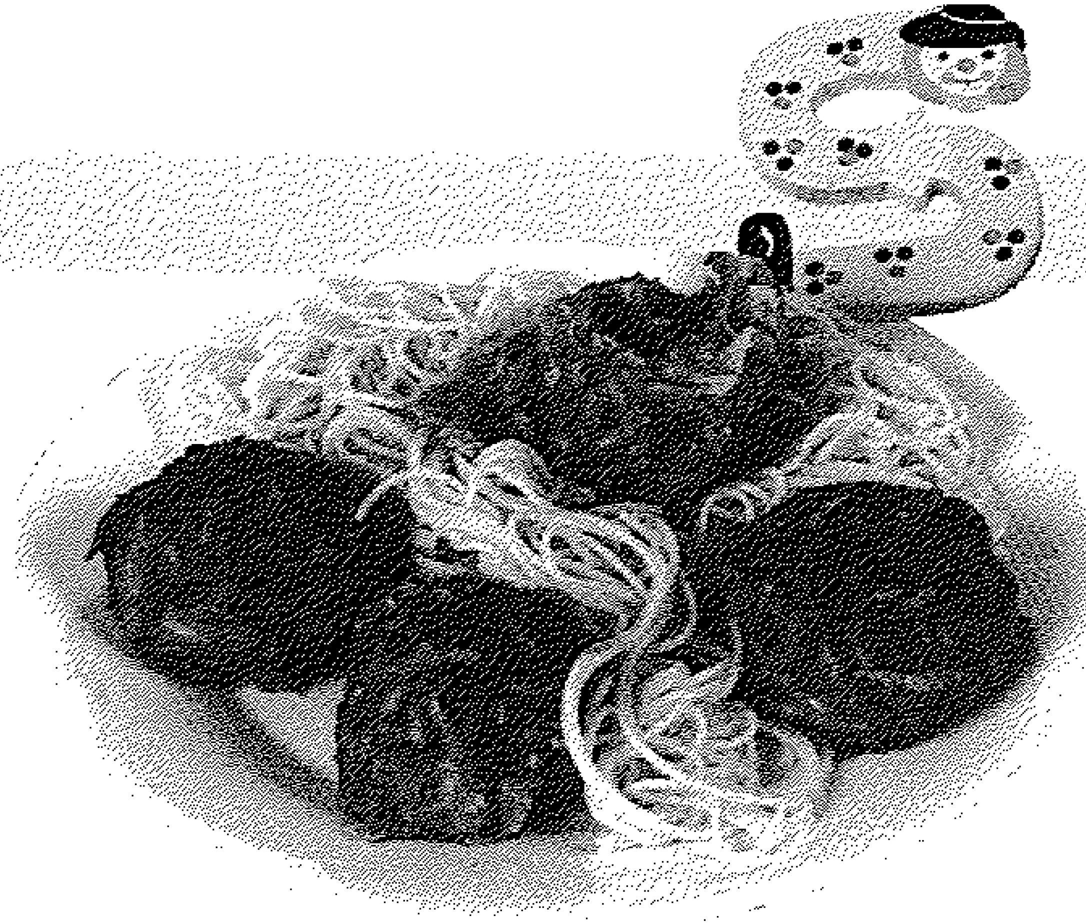


ملاحظة

يمكن استبدال البازيلاء بالذرة إذ يفضلها بعض الأطفال، وإضافة الكوسا إلى المكوّنات لمزيد من الخضر.

كرات اللحم بالخضر

الكمية: 20 كرة



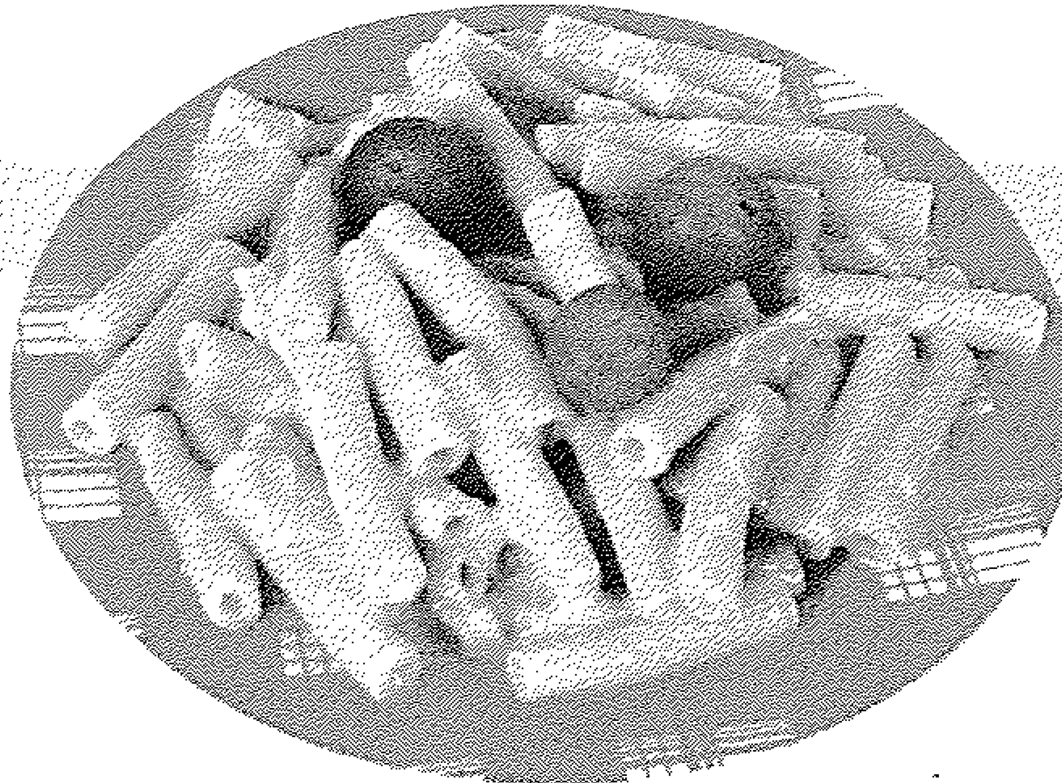
المكوّنات

- 200 غرام لحم عجل مفروم خالٍ من الدهون
- 2 جزر مبشور
- 2 كوسا مبشور
- 1 بطاطا متوسطة الحجم مبشورة
- 1/2 بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من صلصة البندورة
- 1 بيضة مخفوقة قليلاً
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

- يمزج اللحم والخضر والصلصة والبيض معاً. نضع قليلاً من الطحين على اليدين ونشكل كريات صغيرة. نضع ملعقة من الزيت في قدر غير قابل للالتصاق، تصفّ الكريات ونضيف ما تبقى من الزيت عليها وتشوى في فرن حامٍ حتى تنضج من الداخل. تقدم الكريات مع المعكرونة المسلوقة أو الأرز المسلوق.

المعكرونة بالجبن

الكمية: تكفي شخصاً واحداً



المكوّنات

- كوب من الحليب
- ملعقة كبيرة من الطحين
- 2 ملعقة كبيرة من الجبنة الصفراء المبشورة
- 1/4 كوب من المعكرونة المسلوقة

- نضيف الطحين إلى الحليب ونتركه على النار مع التحريك المستمر حتى يشتد المزيج.
- نضيف إليه المعكرونة والجبنة وندعه على النار حتى تذوب الجبنة.
- نقدمه ساخناً مع البندورة الصغيرة.

ملاحظة

يمكن أن نستعمل أشكالاً مختلفة من المعكرونة كالصدف أو أحرف الأبجدية.

كعك بالعدس

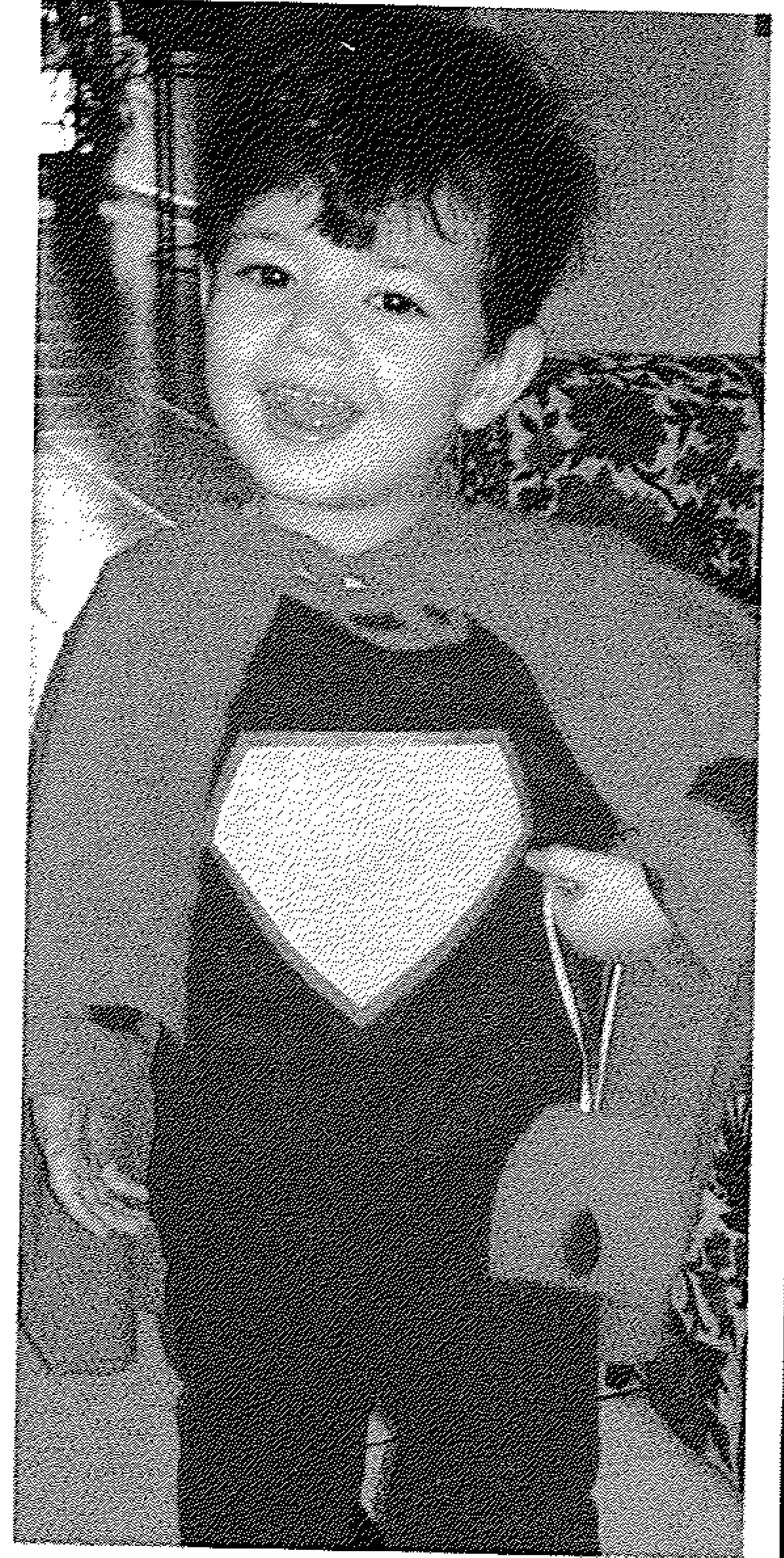
الكمية: 10 قطع

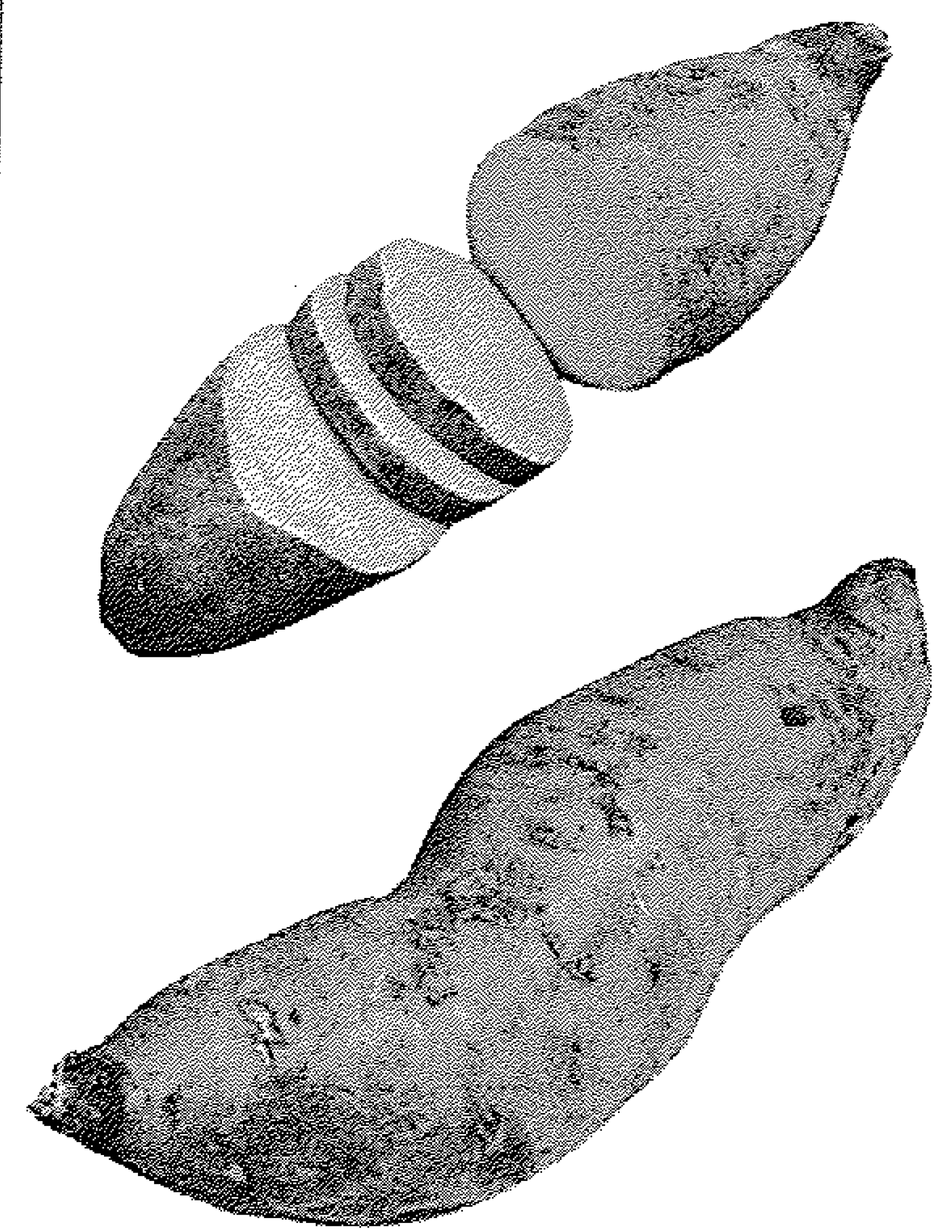
المكوّنات

- 1/4 كوب عدس
- حبّة بطاطا حلوة
- قليل من الخبز الإفرنجي (15 غ)
- كعك مهروس
- قليل من الملح والكمون

- يسلق العدس ويهرس بالشوكة أو المطحنة.
- تسلق البطاطا الحلوة، تقشّر ثم تهرس.
- يمزج العدس مع البطاطا والتوابل والخبز ليشكل مزيجاً متماسكاً.
- تشكل كريات متوسطة الحجم وتغمّس بالكعك المهروس ثم توضع في الفرن مع قليل من الزيت في قدر غير لاصق وتحمّر من الجهتين.

ملاحظة : يمكن استبدال البطاطا الحلوة باليقطين





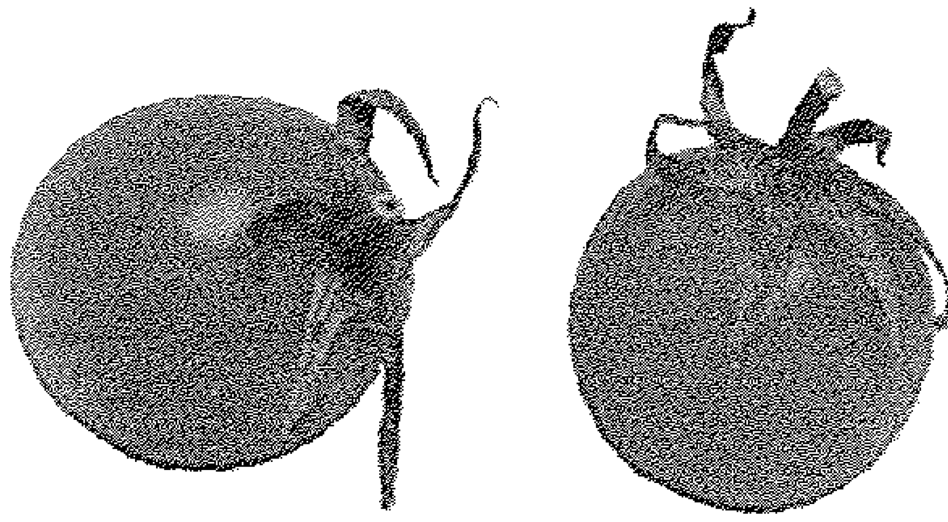


أصابع السمك Fish Fingers

الكمية: 10 قطع

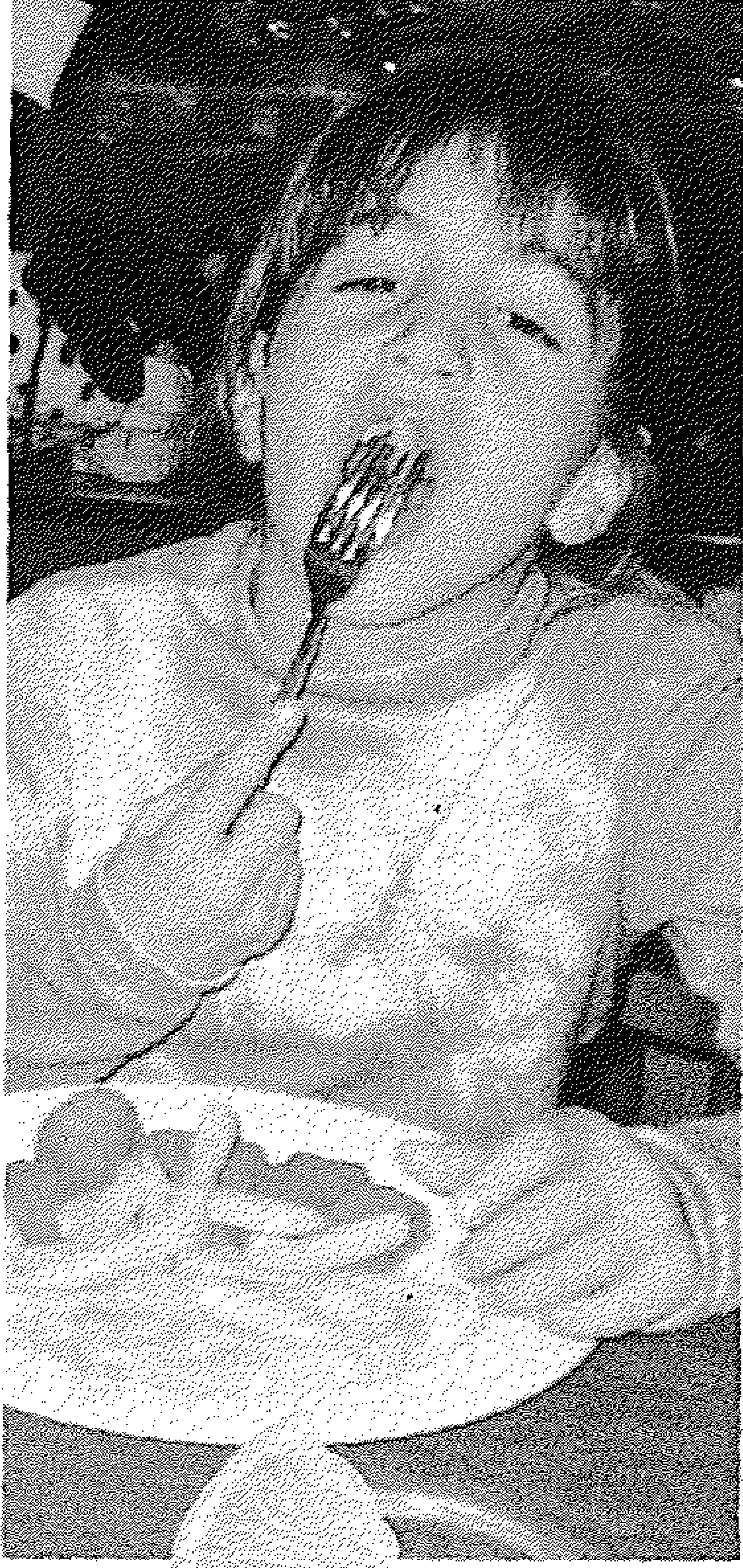
المكوّنات

- 1 بطاطا حلوة أو بطاطا عادية متوسطة الحجم
- 100 غرام سمك فيليه
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 جزرة مبشورة
- 1 كوسا مبشور
- قليل من الطحين أو الكعك المهروس
- 2 ملعقة صغيرة زيت نباتي



- تسلق البطاطا ثم تقشر وتهرس.
- يسلق السمك في الماء المغلي لبضع دقائق.
- يمزج السمك مع البيض والخضر والبطاطا.
- تُصنع قطع من المزيج وتغمَّس في الطحين أو الكعك.
- تُشوى في الفرن في قدر غير لاصق مع الزيت حتى تتحمّر من الجانبين.
- تُقدّم مع شرائح من الليمون الحامض والبندورة والخبز.







ملاحظة

يمكن استبدال سمك الفيليه بسمك التونة المعلّب أو بصدر من الدجاج.





فطائر بالذرة والفليفلة

الكمية: 8 فطائر

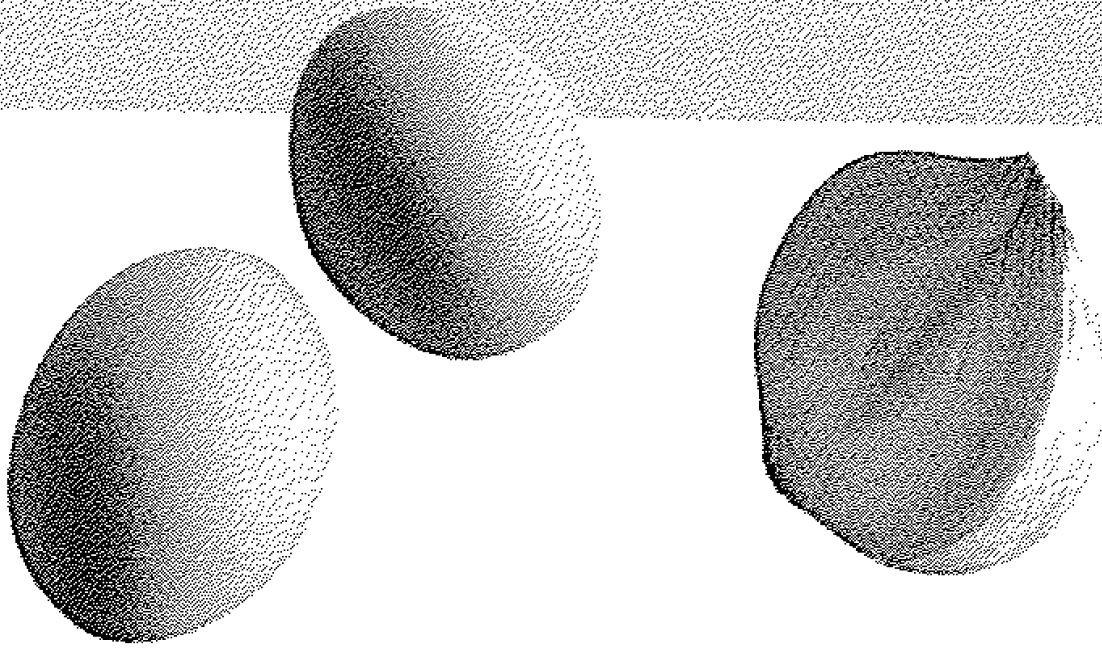


المكوّنات

- كوب من الطحين
- 1/2 كوب حليب
- 1 بيضة
- 1/2 كوب ذرة
- 1 بصلة مفرومة
- 1/2 فليفلة مفرومة
- قطعتا جبنة صفراء مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة بايكينغ باودر (خميرة)

- يُمزج الطحين والخميرة والحليب والبيض بالتدريج. ثم تُضاف باقي المكوّنات.
- توضع ملعقتان كبيرتان من المزيج في مقلاة غير لاصقة على نار قوية وتقلى الفطيرة من الجهتين. نعيد الكرَّة حتى ينتهي المزيج.
- تقدم الفطائر مع اللبن أو اللبنة أو إلى جانب اللحم أو الدجاج المشوي.

فطائر بالبطاطا



الكمية: 8 فطائر

المكوّنات

- كوب من الطحين + 1/2 ملعقة صغيرة بايكينغ باودر
- 1/2 كوب حليب
- 1 بيضة
- 1 فص ثوم مهروس
- 1 بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطا مقطّعة قطعاً صغيرة
- 4 ملاعق جبنة مبشورة

- يُمزج الطحين والخميرة والحليب والبيض معاً. ثم تُضاف باقي المكوّنات.
- توضع ملعقتان كبيرتان من المزيج في مقلاة غير لاصقة وتقلى الفطيرة من الجهتين.
- تعاد الكرَّة حتى ينفد المزيج. تقدَّم الفطائر مع اللبن أو اللبنة.



الهامبرغر

الكمية: 12 قطعة صغيرة

المكوّنات

- 1/2 كيلو لحم عجل مفروم (خالٍ من الدهن)
- ملعقتان صغيرتان من رب البندورة
- 1 بيضة
- 1 بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- قليل من الخبز الإفرنجي أو الكعك المبشور

- تُمزج جميع المكوّنات جيداً ثم تشكّل قطعٌ مسطحة صغيرة وتقلى بملعقة من الزيت على نار معتدلة حتى تنضج من الداخل والخارج.
- تُقدّم مع شرائح الخس والبندورة والجبنة وخبز خاص بالهامبرغر، يُفضّل أن يكون من الحجم الصغير ليسهل على الطفل تناوله.

دجاج مشوي على الطريقة الصينية

الكمية تكفي: 4 أشخاص

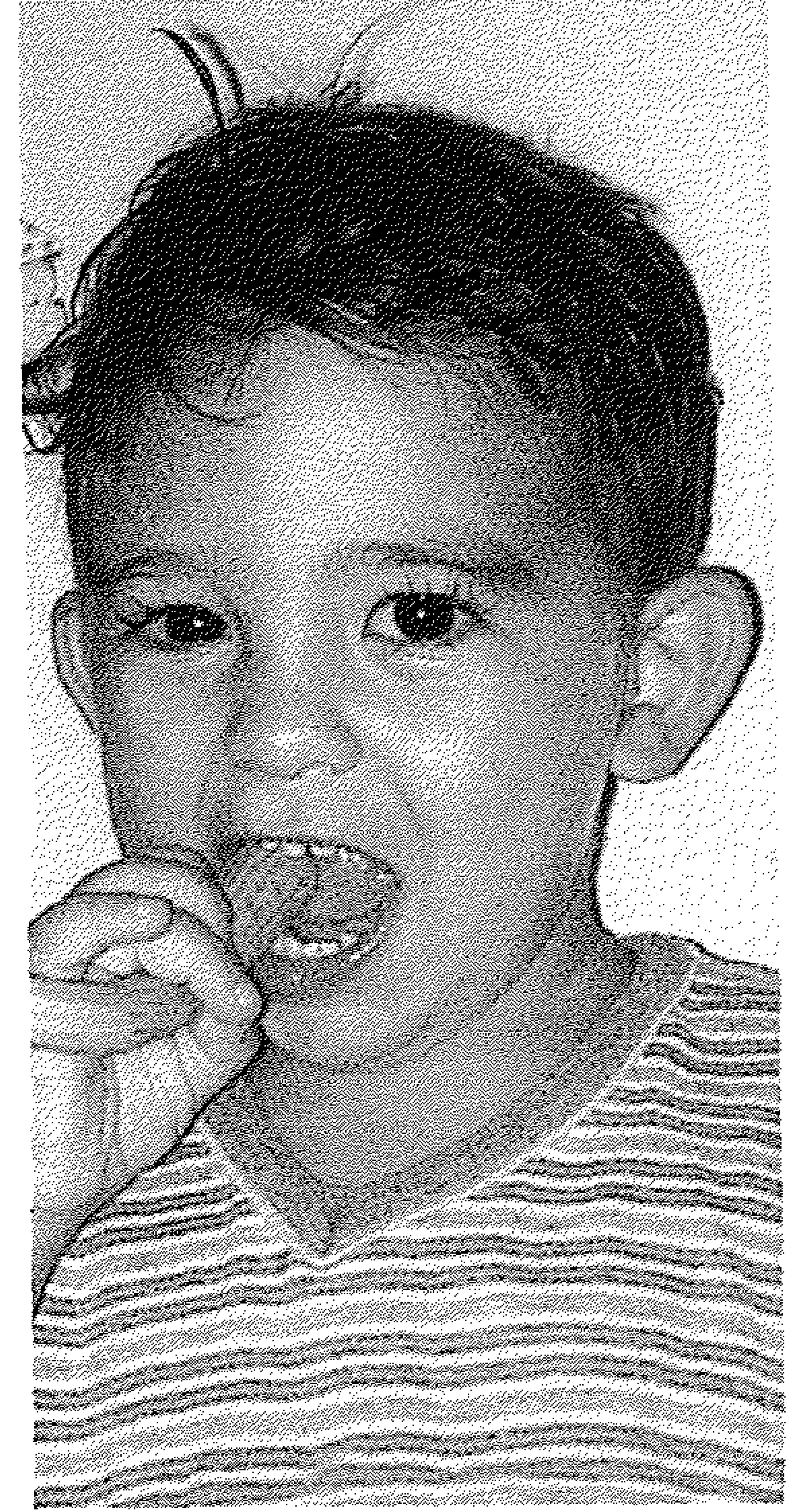
المكوّنات

- صدرا دجاج أو أربعة أفخاذ دجاج من دون الجلد.
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون

- يوضع الدجاج مع باقي المكوّنات ويترك في البراد لمدة ساعتين أو لليلة كاملة.
- يشوى الدجاج على الفحم أو في فرنٍ حام مع زيت الزيتون.
- يُقدّم مع بطاطا مشوية أو ذرة وسلطة الخس.

أطباق بالبيض

يُعدّ البيض من المنتوجات الحيوانية المغذّية جداً. ويؤمن بياض البيض بروتيناً كاملاً وسهلاً على الهضم، أمّا صفار البيض فهو غنيّ بالمعادن كالحديد والفوسفور والفيتامين B، والدهون والكولسترول. لهذا السبب إذا رفض أطفالكم اللحوم يمكن استبدالها بالبيض في أي وجبة خلال اليوم.



عجّة البيض بالفرن

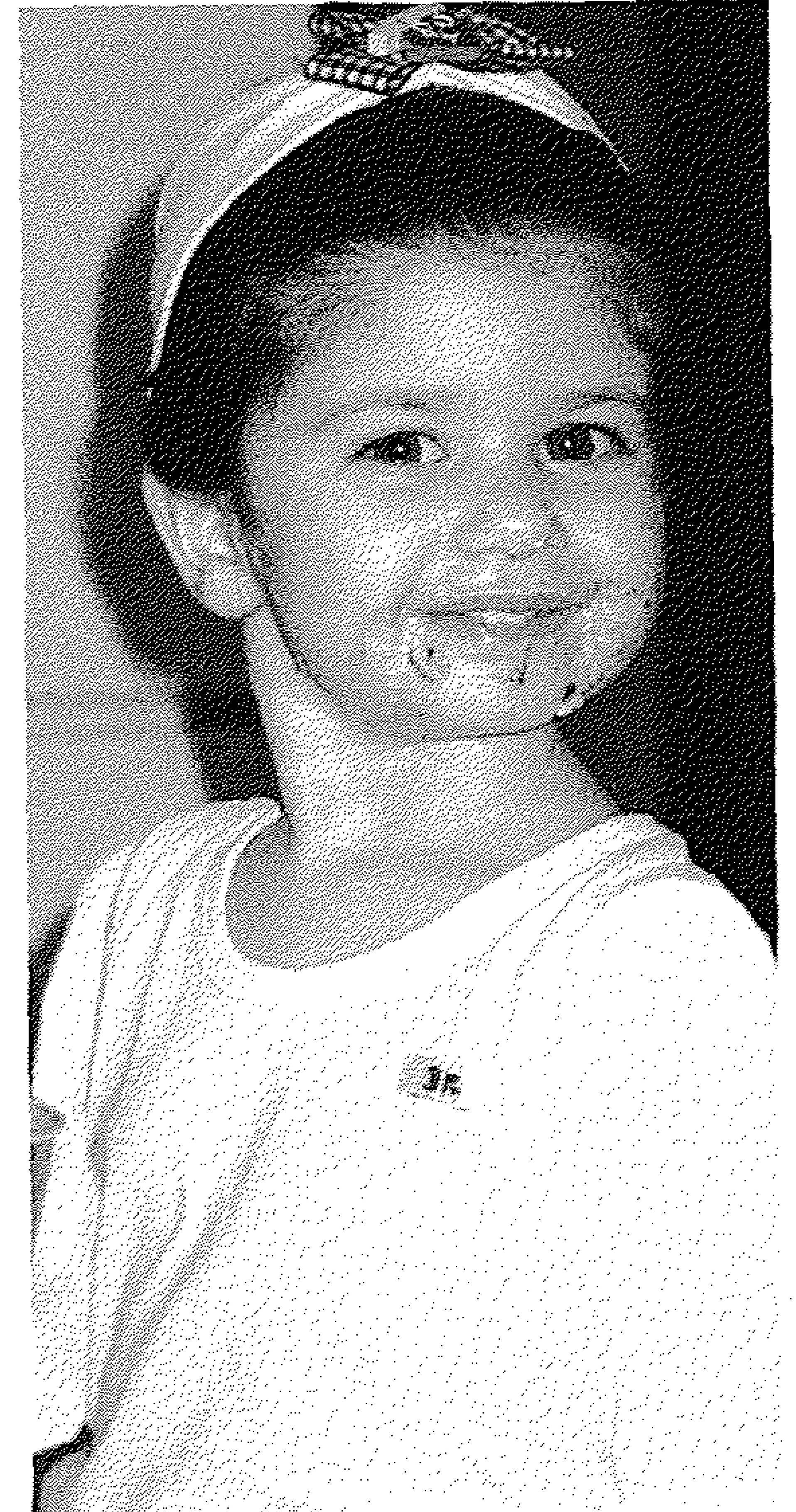
الكمية تكفي: 4 أشخاص

المكوّنات

- 4 حبات بطاطا متوسطة الحجم
- 4 بيضات
- 1 بندورة متوسطة الحجم ومفرومة فرماً ناعماً
- بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- 4 ملاعق كبيرة جبنة صفراء مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الطحين

- تُبشر البطاطا بشراً كبيراً. يُخفق البيض ثم تضاف إليه البطاطا وباقي المكوّنات مع نصف كمية الجبنة.
- يُخلط المزيج جيداً ويوضع في قدر خاص للفرن ويُرشّ على سطحه باقي الجبنة ويُترك في الفرن مدة نصف ساعة أو حتى يتحمّر سطحه.







خبز محمّص بالبيض

الكمية تكفي: شخصاً واحداً

المكوّنات

- قطعتان من خبز التوست الطري
- 1 بيضة
- 1/4 كوب من الحليب
- ملعقة صغيرة من الزيت

- يُقطَّع الخبز إلى مثلثات.
- يُخفق البيض مع الحليب ويُغمّس الخبز في مزيج البيض ثم يُحمَّص في قدر مع ملعقة زيت.
- يُقدّم ساخناً مع قليل من السكر أو العسل.

بيض مخفوق بالخضر

الكمية تكفي: شخصاً واحداً



المكوّنات

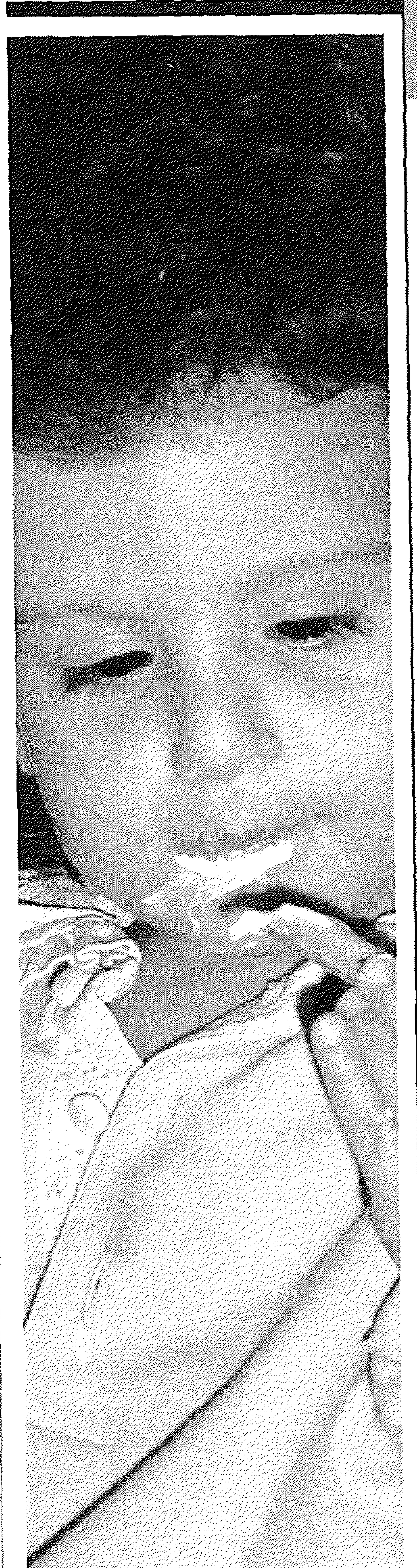
- 1 بيضة
- 1/4 كوب من الحليب (حسب الرغبة)
- 3 قطع فطر مفرومة
- ملعقة كبيرة من البندورة المفرومة
- ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة
- ملعقة صغيرة من الزيت

- يُقلى الفطر بالزيت ثم تُضاف البندورة وبعدها مزيج البيض بالحليب.
- عندما ينضج المزيج تُضاف إليه الجبنة ويُترك مدة إضافية على النار.
- يُقدَّم ساخناً مع الخبز العربي.

سندويشات مقترحة

قد يعتقد الكثير من الأمهات أن السندويش من أقل الأطباق تغذية للأولاد. لكنه في الحقيقة يمكن أن يشكل طبقاً مغذياً جداً إذا كانت الحشوة كذلك، وإذا قدّم إلى جانبه طبق من الحساء، كحساء الخضر أو العدس، أو السلطة.

إن أنواع الخبز كثيرة ومتوفرة في معظم الأفران: الخبز العربي العادي والصاجي، والخبز بالحليب، وقطع التوست، والخبز الإفرنجي. يمكن أن نقدم للطفل الخبز المصنوع من القمح الكامل دون أن يكون مضافاً إليه أي كمية إضافية من نخالة القمح.



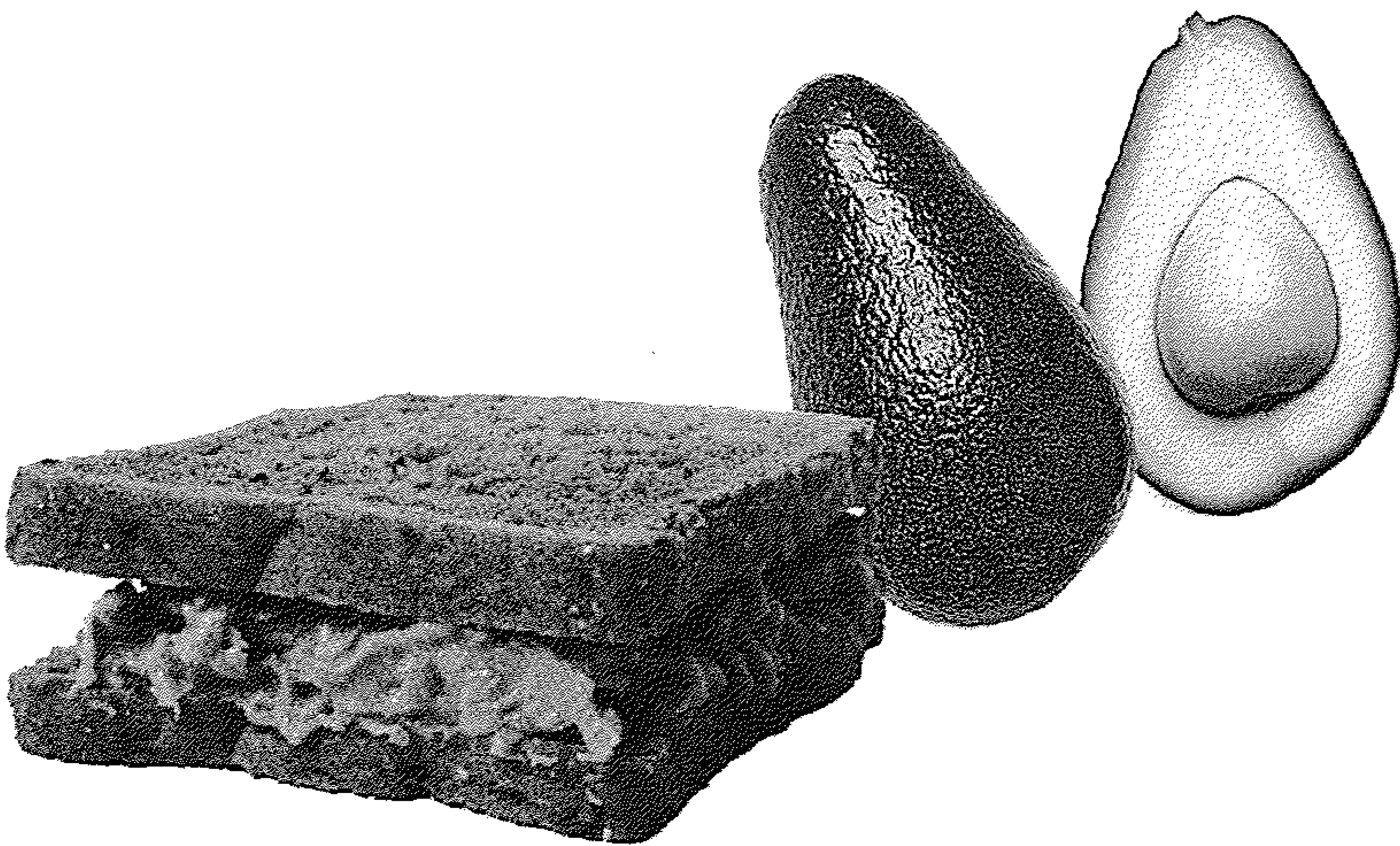
سندويش أفوكادو



المكوّنات

- 1/2 حبَّة أفوكادو ناضجة
- ملعقة كبيرة من البندورة المفرومة
- ملعقة صغيرة لبن

- تُمزج جميع المكوّنات في الخلاط الكهربائي أو تُهرس بالشوكة.
- يُقدَّم المزيج مع خبز التوست الطري وقطع من البندورة والبصل إذا أحب الطفل ذلك.



سندويش حمص بالطحينة

المكوّنات

- 1/2 كوب من الحمص المسلوق
- ملعقة كبيرة لبن زبادي
- ملعقة صغيرة طحينة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- كمون، ثوم، نعنع، كزبرة

- تُمزج جميع المكوّنات في الخلاط الكهربائي أو اليدوي.
- يُقدَّم مع الخبز العربي أو الإفرنجي مع البندورة والخيار.

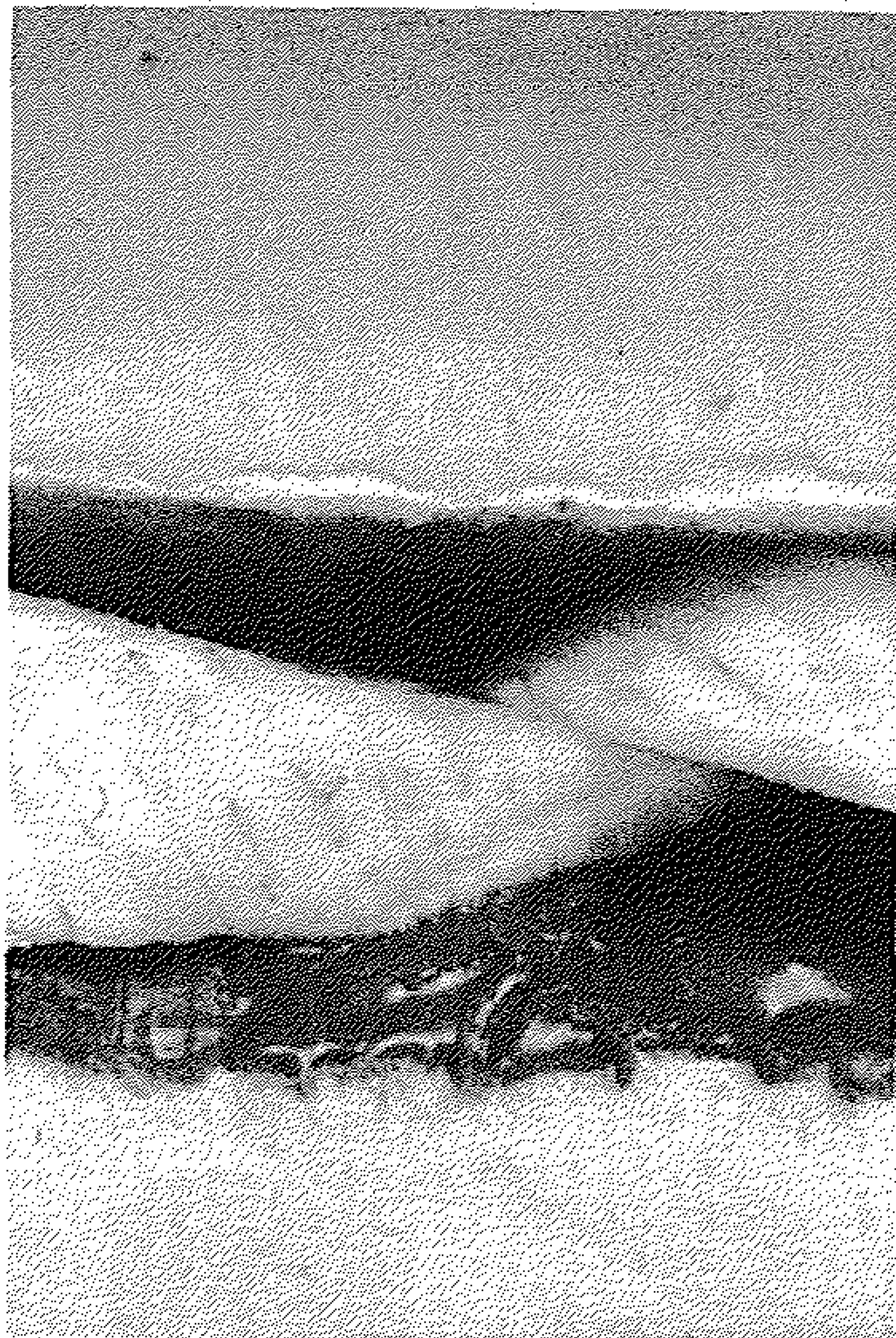


سندويش دجاج

المكوّنات

- 1/2 صدر دجاج مسلوق ومقطع أو 100 غرام من التونة
- جزرة مبشورة وبندورة مفرومة
- ملعقة صغيرة من المايونيز

- توضع المكوّنات في 1/2 رغيف خبز عربي أو إفرنجي ويحمّر بالفرن أو يقدَّم بارداً.



سندويش شوكولا

المكوّنات

- ملعقة كبيرة من الشوكولا الخاصة بالسندويش
- جوز أو 1/2 موزة

- يقدَّم مع الخبز بالحليب (pain au lait) أو مع شرائح التوست الطري.

إرشادات خاصة لوجبة فطور مغذّية

يرفض كثير من الأطفال والمراهقين تناول وجبة الفطور، خاصة قبل الذهاب إلى المدرسة. لكن الإحصاءات تشير إلى أن ذلك يؤثر سلباً على أدائهم الفكري وتحصيلهم العلمي. أفهم جيداً قلق الأهل، وخاصة الأمهات، عندما يخرج الأولاد من المنزل بمِعَدٍ خاوية.

فيما يلي نصائح لوجبة فطور صغيرة إنما مغذّية

أولاً، عند تحضير الفطور علينا أن نؤمّن من خلالها مصدراً للسوائل، ومصدراً للنشويات، إضافة إلى مصدر للبروتين والفاكهة إذا كان ذلك ممكناً.

ثانياً، إن وجبة الفطور يجب أن تكون سريعة الهضم، وسهلة التناول، شرطَ أن نؤمن للطفل وجبة صغيرة لاحقاً في المدرسة أو خلال النهار تُكمِّل وجبة الفطور.

إليكم بعض الأمثلة عن ذلك

- كوب من الحليب مع الكعك (كعك بالتمرأو بالسمسم)
- كوب من الحليب مع رقائق الذرة أو القمح (Corn Flakes)

- يؤمِّن الحليب السوائل والبروتين في آن معاً، بينما يعطي الكعك ورقائق الذّرة الطاقة الضرورية لنشاط الصباح. ونقدم له لاحقاً قليلاً من الخبز والجبن أو البيض مع قطعة من الفاكهة.

- بالنسبة للطفل الذي يكره الحليب. يمكن أن نعطيه كوباً من العصير أو من الماء مع سندويش من اللبنة أو الجبنة.



- أما الطفل الذي يرفض فكرة تناول الفطور كلياً فقد يرضى بقطعة من البسكويت (بسكويت بالشوكولا ص. 294) أو قطعة كيك خفيف، ويتناول لاحقاً وجبة صغيرة في المدرسة قبل وجبة الغداء.



إرشادات خاصة لوجبة المدرسة

نستيقظ كل صباح ونحن في حيرة من أمرنا.
ماذا نحضّر اليوم لوجبة ولدنا الصغيرة في المدرسة.
فعلياً، إن الخيارات كثيرة لكن معظمها غير مغذٍّ.



إليكم بعض النصائح العملية

- الماء ضروري دائماً ويليه العصير.
- تبقى الأفضلية للماء لكن يمكن للطفل أن يحمل معه الإثنين، أي الماء والعصير.
- إن عبوات اللبن (الحليب) بالشوكولا أو بالفاكهة خيار ممتاز خاصة للولد الذي يمتنع عن شرب الحليب في الصباح.
- إن الأولاد بحاجة إلى مصدر من النشويات في كل وجبة، لذلك علينا أن نؤمّن أي نوع من الخبز ونحشوه بما يفضله الطفل، اللبنة أو الجبنة أو المربى أو العسل أو الشوكولا. أفضل أن نبتعد قدر المستطاع عن المارتديلا واللحوم المعلّبة أو المقدّدة. ويمكن أيضاً أن نحضّر فطائر الجبنة أو المناقيش بالزعتر للتنويع.





أخيراً، ما من ضرر إذا تناول الطفل قطعة من الشوكولا أو البسكويت بالشوكولا من وقت إلى آخر، أو قطعة من الكورن فلاكس بالشوكولا أو كيس صغير من الكورن فلاكس الذي يسهل حمله وتناوله.

أما بالنسبة للفاكهة، فأنصح بالتفاح والإجاص (الكمثرى) الذي يفضله معظم الأولاد. وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً أنصح بتقشير هذه الفاكهة وتقطيعها مع إضافة ملعقة صغيرة من عصير الحامض أو البرتقال إليها حتى لا يتغير لونها، وحفظها في علبة أو كيس خاص محكم الإغلاق.



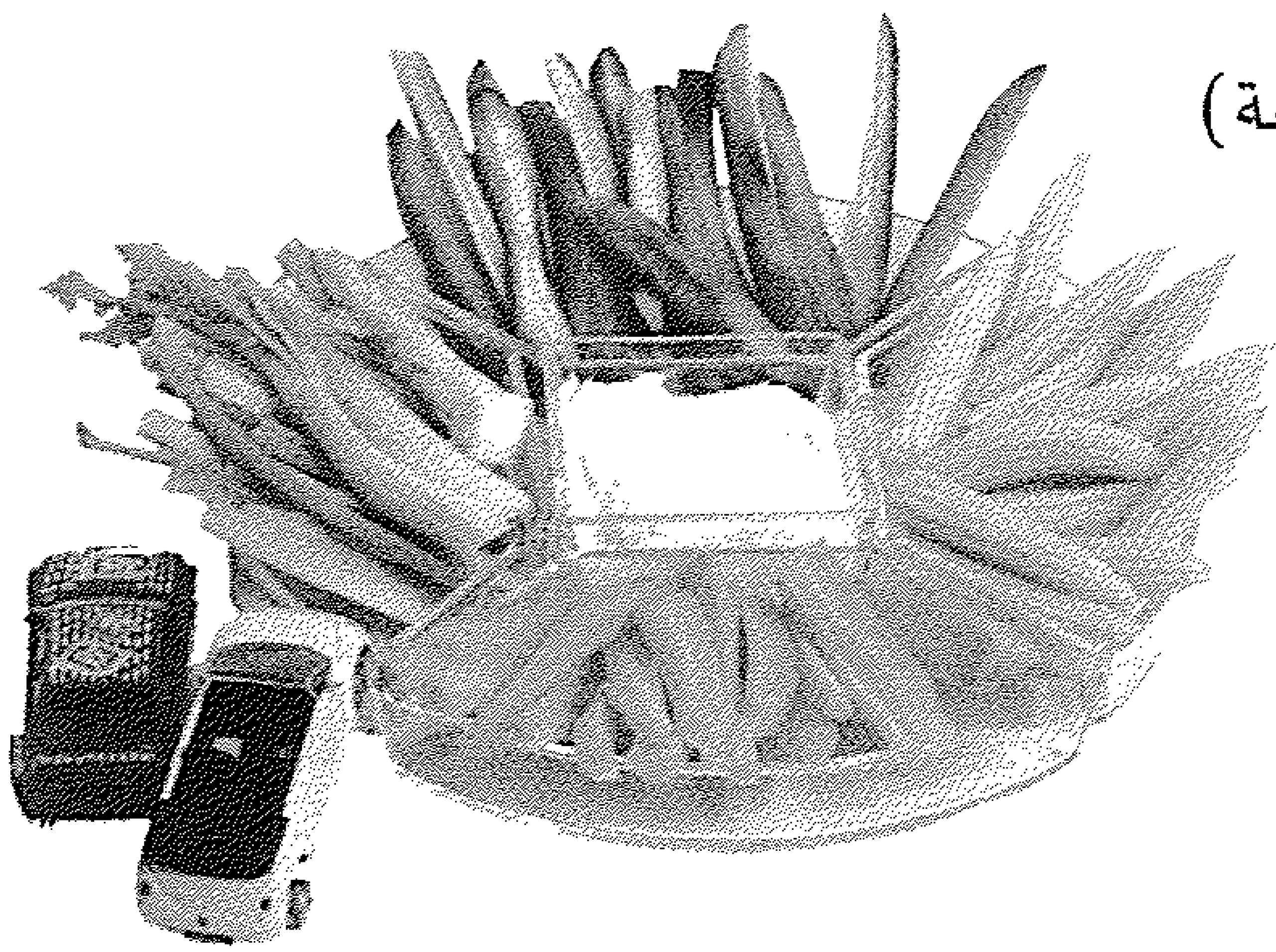
إذا أراد الولد الموز فمن الأفضل أن لا يكون ناضجاً كفاية كي لا يتحول لونه إلى أسود خلال النهار. ويبقى العصير الطبيعي المُبَسْتر خياراً جيداً للطفل الذي يرفض الفاكهة كلياً. أذكّر أيضاً بالفاكهة المجفّفة والمكسّرات التي يفضلها المراهقون.

وجبات سريعة مقترحة (Snacks)

في تمام الساعة الرابعة بعد الظهر تدخل ابنتي إلى المطبخ وهي تتضوّر جوعاً. عادةً أترك لها الخيار في تناول الشوكولا والعصير. مع أنها تفعل ذلك من وقت لآخر، إلا إنني أعرض عليها في معظم الأوقات تناول أحد المغذّيات التالية:

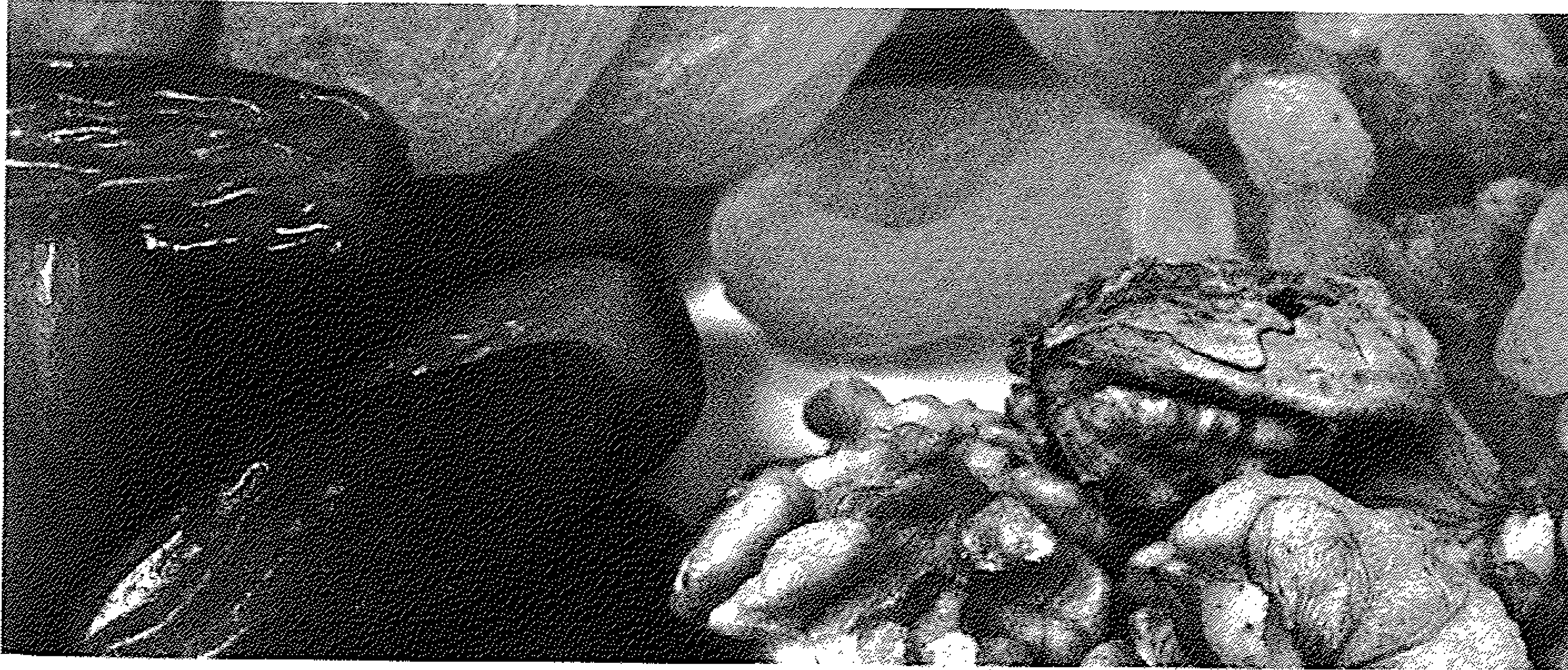
- أشكال وأنواع من البسكويت المالح أو العيدان المالحة (Pretzels)

- كوب من البوشار (الذرة المفرقعة)



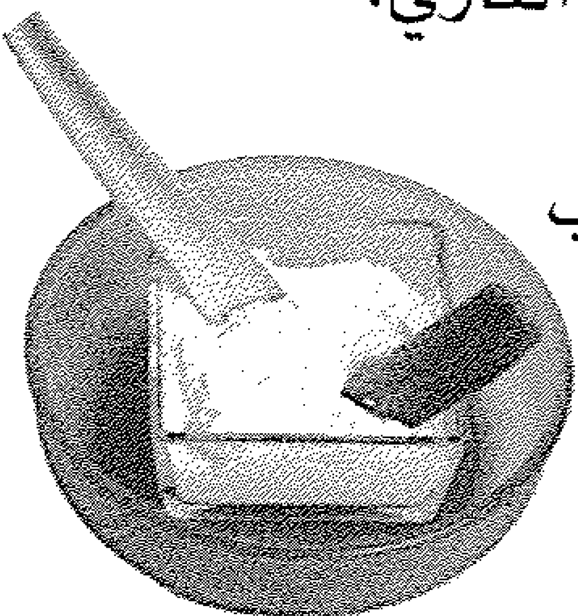
- طبق مؤلف من خضر منوّعة ومقطعة:
جزرة، فليفلة، ذرة، خيار، كرفس... مع كوب من اللبن أو اللبنة بالزعتر، أو بالثوم أو بالبصل للتغميس.

- أنواع مختلفة من الفاكهة المجفّفة والمكسّرات، التمر والجوز هما المفضلان لديها.

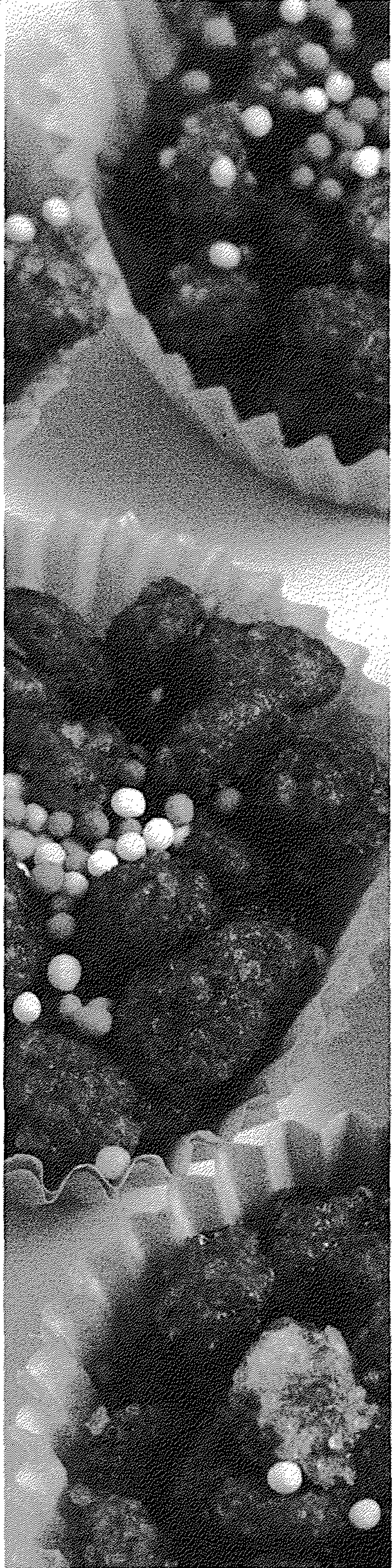




- وفي أوقات فراغي أحضّر كاسترد الشوكولا، أو البسكويت بالشوكولا، أو مختلف انواع الكاتو لتتناوله مع عصيرها المفضل: عصير الفاكهة الغازي.



(راجع الفصل التالي للوصفات). لمزيد من الاقتراحات جرّب وصفة القراميش التالية، إنها مغذية ولذيذة للكبار والصغار على السواء.



قراميش بالعسل (Crunchies with Honey)

الكمية: حوالي 20 قطعة

المكوّنات

- ملعقة كبيرة من الزبدة (15 غراماً)
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة كبيرة من السكر
- 1/2 كوب (30 غ) من رقائق الذرة (Corn flakes)
- زبيب وجوز حسب الرغبة

- تُمزج الزبدة والعسل والسكر على نار خفيفة حتى تذوب الزبدة.
- تُضاف رقائق الذرة والزبيب والجوز.
- يُخلط المزيج جيداً ويُصب بواسطة ملعقة صغيرة في أوراق خاصة.
- تُحمَّر القراميش في الفرن لمدة عشر دقائق.

قراميش بالشوكولا (Chocolate Crunchies)

الكمية: حوالي 20 قطعة

المكوّنات

- 35 غراماً من حبوب الفطور (rice crispies)
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الكاكاو
- 3 ملاعق كبيرة زبدة

- تُمزج الزبدة والسكر على نار خفيفة حتى تذوب الزبدة.
- تُضاف حبوب الفطور (rice crispies) والكاكاو إلى المزيج.
- توضع ملعقة صغيرة من المزيج في أوراق خاصة، وتُترك القراميش في البراد حتى تشتد.

وجبات خاصّة للنزهات (Picnic)

إن تناول الطعام خارج المنزل هو أمر محبّب دائماً لدى الأطفال. وعندما يكون ذلك خلال رحلة مع الأصدقاء نستطيع أن نستغل الفرصة ونقدم لهم مذاقات مختلفة. وعلى الأقل، سيسهل علينا التأكد من تناولهم وجبة الطعام.
إن اللحوم المشوية والتبّولة والمقبِّلات هي من الأطباق الشائعة خلال النزهات، إنما قد لا تصلح دائماً للأطفال الصغار. أقترح أن نُحضِّر طبقاً من الأرز بالخضر (أرز، جزر، ذرة، فليفلة) يؤكل بارداً مع قطع من الجبنة، وسلطة بطاطا مسلوقة أو مشوية. يمكن أن نحضر أيضاً أنواعاً مختلفة من السندويش ونقطِّعها قطعاً صغيرة.
فيما يلي أطباق سريعة التحضير وسهلة النقل.

سلطة الملفوف والجزر

الكمية تكفي: 4 أشخاص



المكوّنات

- 1/2 ملفوفة مفرومة فرماً ناعماً
- 4 جزرات مبشورة
- زبيب (حسب الرغبة)

الصلصة: عصير حامض، وملح، وملعقة زيت صغيرة، وملعقة مايونيز صغيرة.

تحفظ الخضر في علبة محكمة الإغلاق، وتوضع الصلصة في علبة مختلفة، ونضيفها إلى السلطة قبل تناولها مباشرة.



إرشادات ضرورية لرحلات موفقة

- احفظ المأكولات التي تفسد بسرعة في البراد النقّال، ولا تخرجها منه إلاّ عند تناولها. افصل دائماً بين الطعام المشوي والنيّىء.
- احمل معك كمية كافية من الماء واطلب من الطفل أن يشرب مراراً.
- تذكّر القُبّعات والمراهم الواقية من الشمس، ووسائل التّعقيم في حال حدوث جروح أو لسعات حشرات.
- لا تنس محارم الورق وأكياس النفايات.

كيك بالجبنة (Cheese muffins)

الكمية: 12 قطعة

المكوّنات

- كوب طحين
- 4 ملاعق من الجبنة الصفراء المبشورة
- 1/2 كوب حليب
- 1 بيضة + ملح
- ملعقتان كبيرتان من الفطر المقطّع
- 1/4 كوب زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة بايكينغ باودر

- تمزج جميع المقادير جيداً وتوضع في قالب ذو تجاويف.
- تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.





ملاحظة

أنصح بتقطيع السندويش إلى قطعتين أو ثلاث ليسهل على الطفل تناوله.

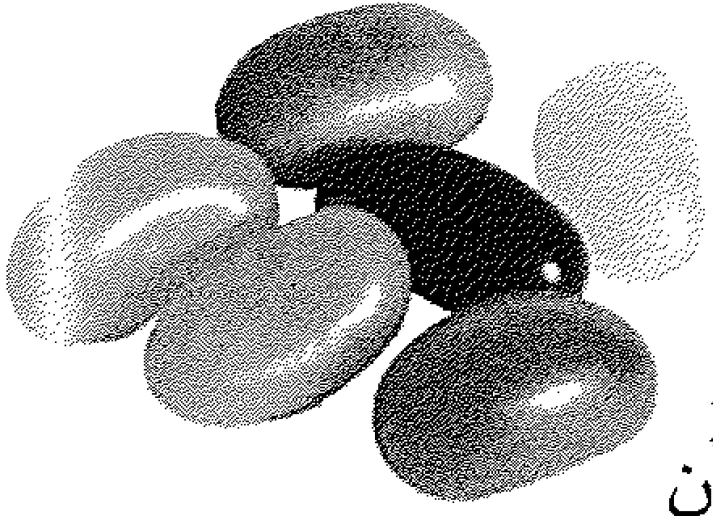
سندويش جبنة ولحم ديك رومي (حَبَش)

الكمية تكفي: شخصاً أو إثنين

المكوّنات



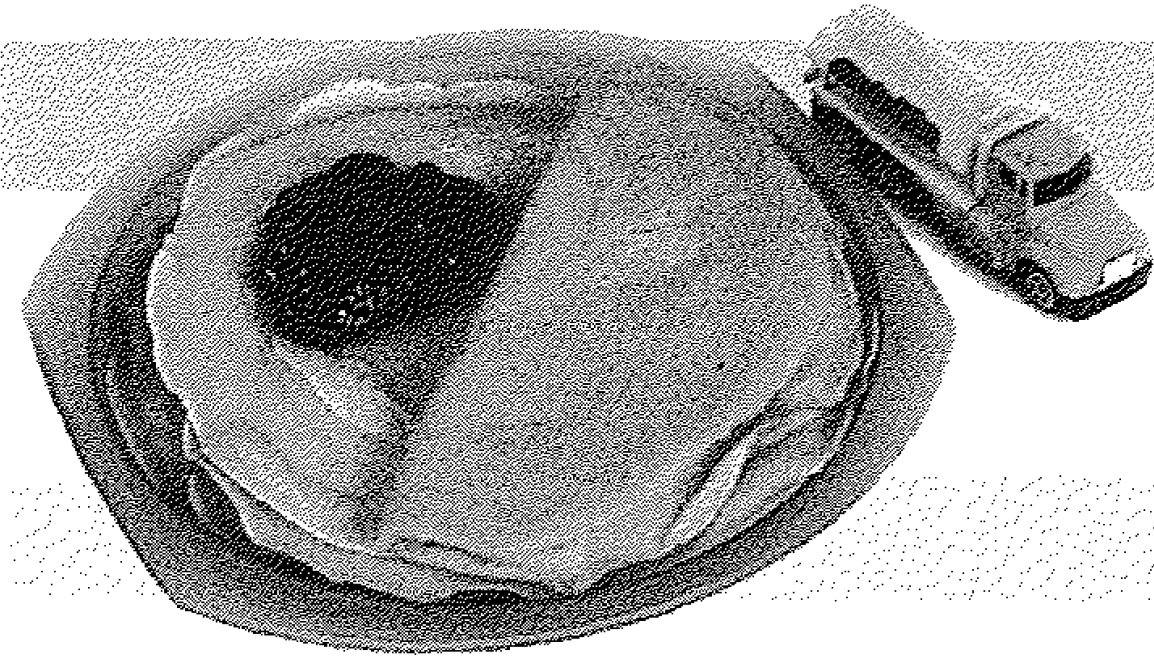
- 1/2 رغيف خبز عربي
- قطعتا جبنة صفراء
- شريحتان باردتان من لحم الديك الرومي (حَبَش)
- خس / بندورة حسب الطلب



التحلية (Dessert)

من منّا لم يستعمل الجملة التالية مع طفله: «إن أنهيت طبق الأرز بالخضر يمكنك أن تحصل على قطعة الشوكولا». ومن الطبيعي أن يرفض الولد الخضر عند مقارنتها بالحلويات لذلك أقترح عليكم بعض الحلويات التي تشكل بحد ذاتها وجبة للفطور أو العشاء.

شرائح الكريب (Crêpe)

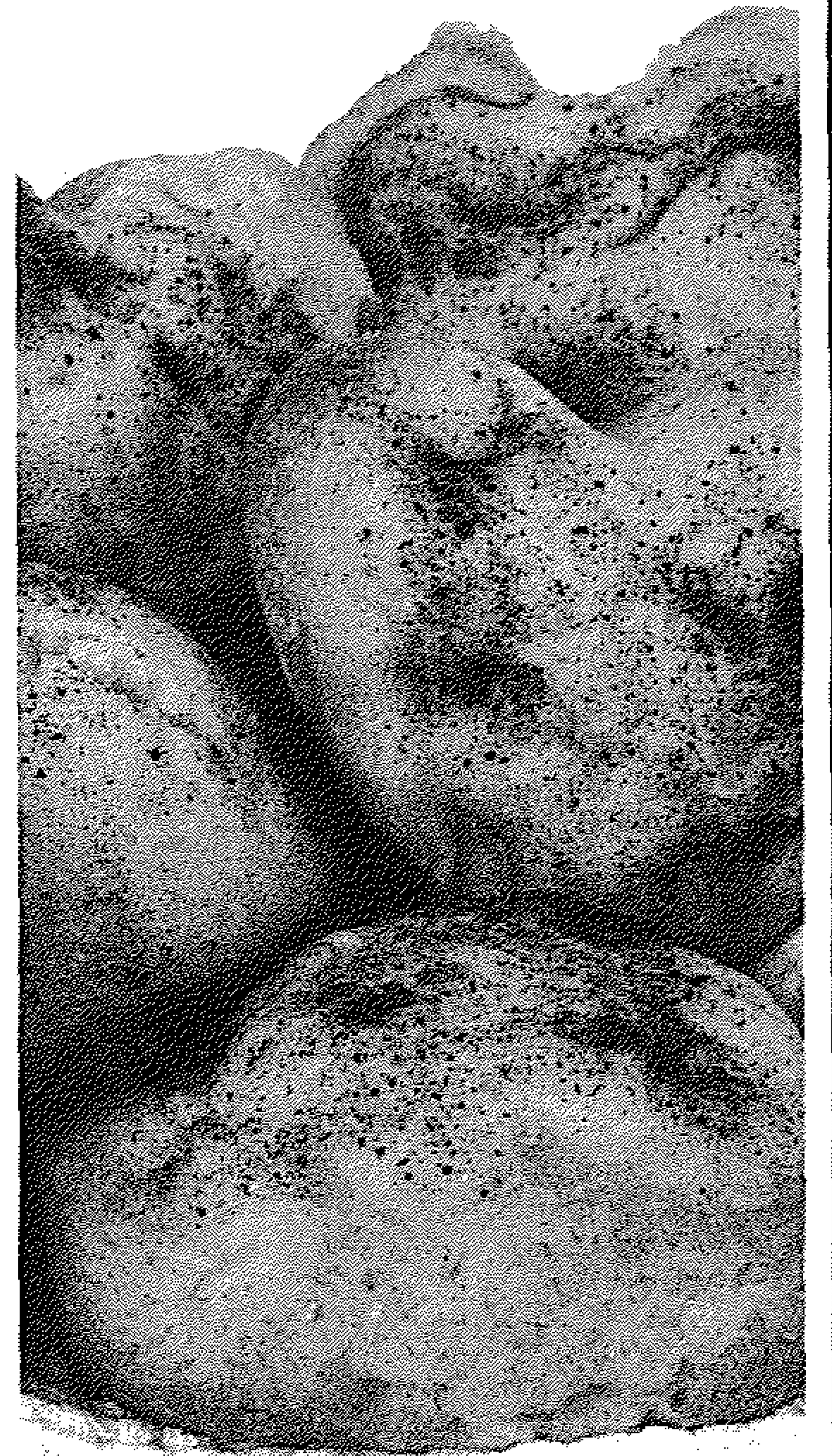


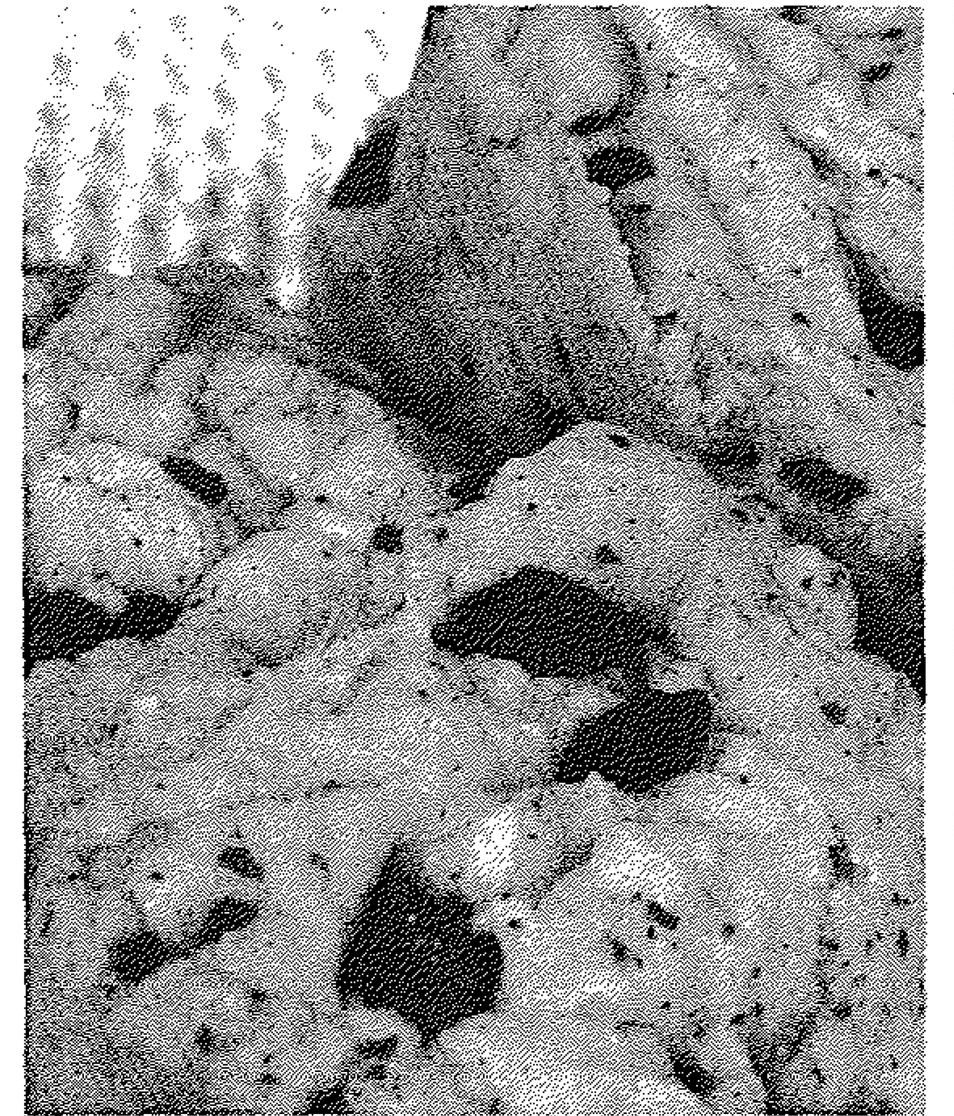
الكمية: 10 شرائح

المكوّنات

- 2 كوب حليب
- 2 بيض
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة بايكينغ باودر
- 2 كوب طحين
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 2 كوب من الماء

- تمزج جميع المقادير جيداً ويصفى المزيج إذا احتوى على تكتلات. يمكن أن نضيف قليلاً من الماء ليبقى الخليط سائلاً قليلاً. تمسح مقلاة بقليل من الزيت ونضع ملعقة كبيرة من المزيج في المقلاة على نار معتدلة حتى ينضج ونعيد الكرَّة حتى ينفد المزيج.
- نقدم الشرائح مع المربى أو العسل أو صلصة الشوكولا. وللأطفال الذين يحبون طعم الملح مع السكر، يمكن أن نقدم الجبن مع الشرائح.





كيك الإجاص (الكمثرى)

الكمية: 10 قطع

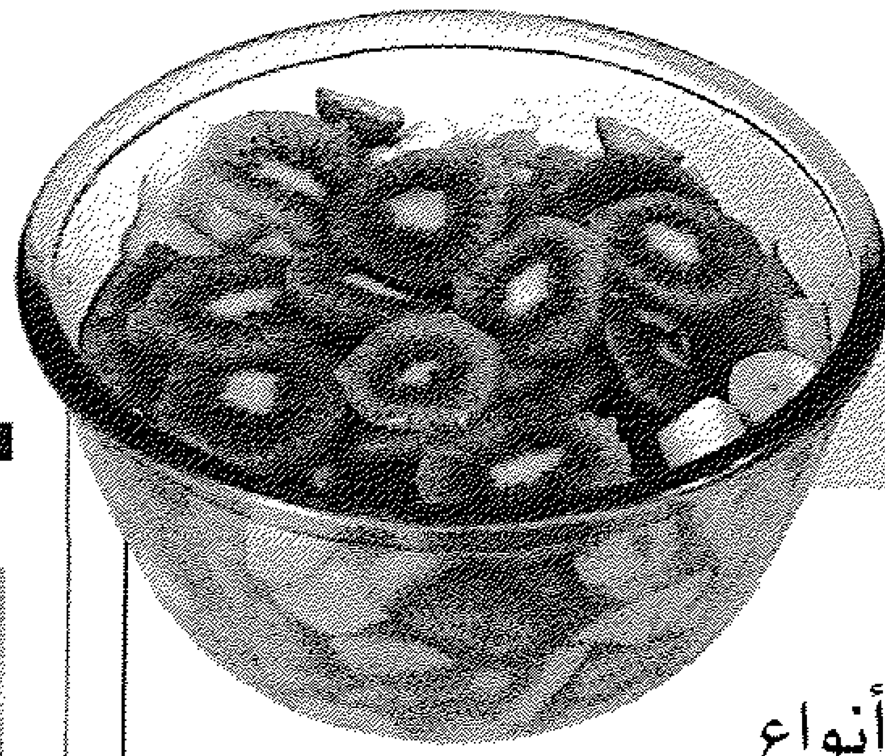
المكوّنات

- حبة إجاص أو تفاح (200غ)
- 1 كوب من الطحين
- 1/2 كوب من السكر
- 1/2 كوب من الزيت النباتي
- بيضة + فانيليا
- ملعقة صغيرة من السكر
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الخميرة

- يخفق البيض مع الفانيليا والسكر والزيت والطحين والخميرة. يقشّر الإجاص ويقطع إلى مكعّبات صغيرة ويضاف إلى المزيج. يدهن قالب كيك ذو تجاويف صغيرة بالزبدة وتوضع ملعقتان من المزيج في كل تجويف من القالب.
- تمزج ملعقة السكر مع القرفة وتضاف إلى سطح الكيك، ثم يخبز في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج.

ملاحظة

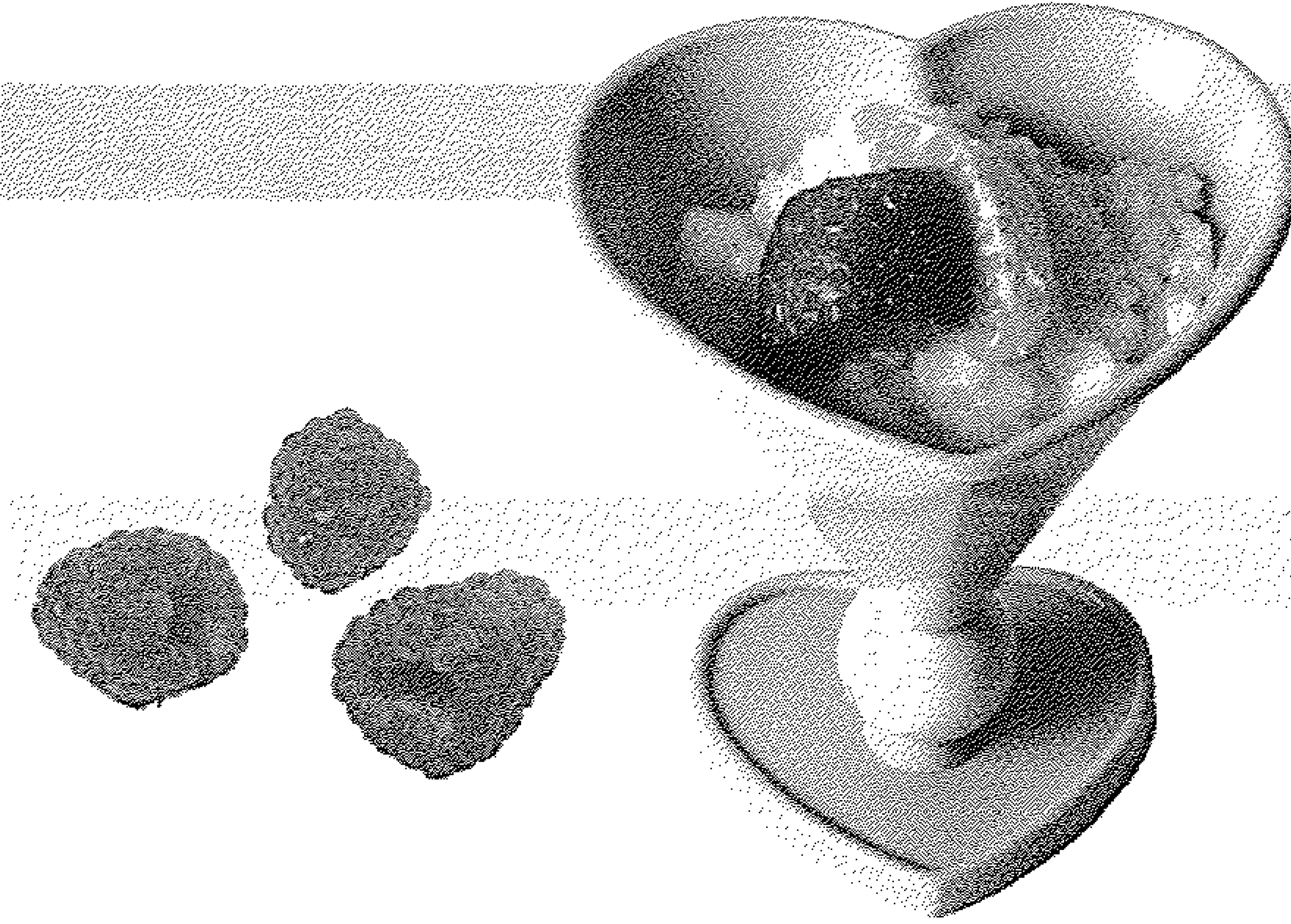
يمكن استبدال الإجاص والتفاح بالشوكولا المبشورة. يصبح الكيك عندئذٍ أشبه بالبسكويت.



سلطة الفاكهة

قد يرفض الأطفال تناول الفاكهة الطازجة، لكن سلطة الفاكهة تجذب انتباههم بألوانها الزاهية، يمكن استعمال أنواع الفاكهة التي يفضلها الطفل، نذكر منها على سبيل المثال:
الفريز - الكيوي - التفاح - الإجاص - الموز - العنب - الدراق - المشمش الطازج أو المجفف - البطيخ...
بالإضافة إلى عصير البرتقال الطازج.
من الأفضل أن لا نضيف السكر إلى السلطة إذ إن الفاكهة والعصير يحتويان على كميات كافية منه.

أرز بالحليب



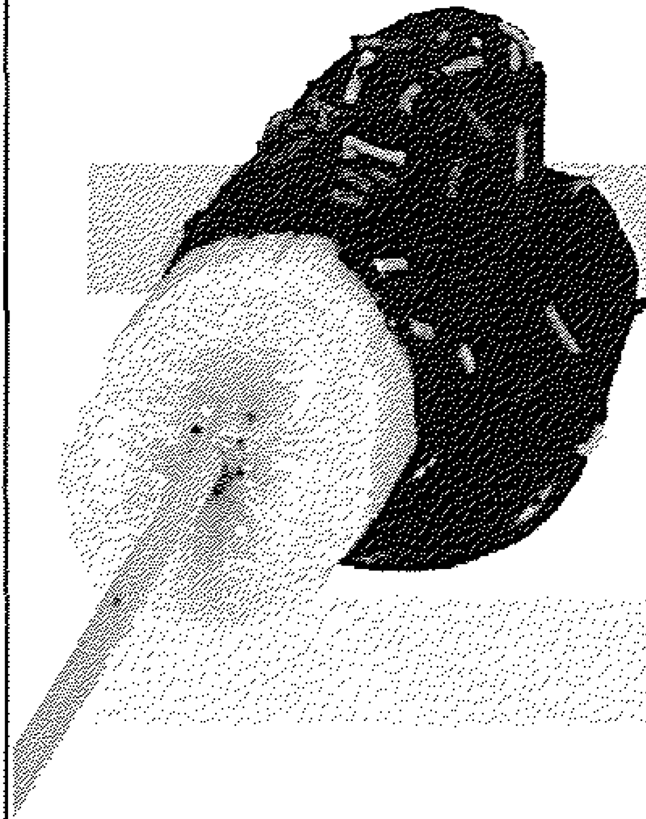
الكمية تكفي: شخصاً واحداً

المكوّنات

- 1/2 كوب من الحليب
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1/4 كوب من الأرز

- يمزج الحليب مع السكر على النار ومن ثم يضاف الأرز. ندع المزيج على النار حتى يغلي ثم نتركه لمدة 5 دقائق إضافيّة مع التحريك المستمرّ أو حتى يشتد. يقدّم مع قطع من الفاكهة الطازجة.

الفاكهة بالشوكولا

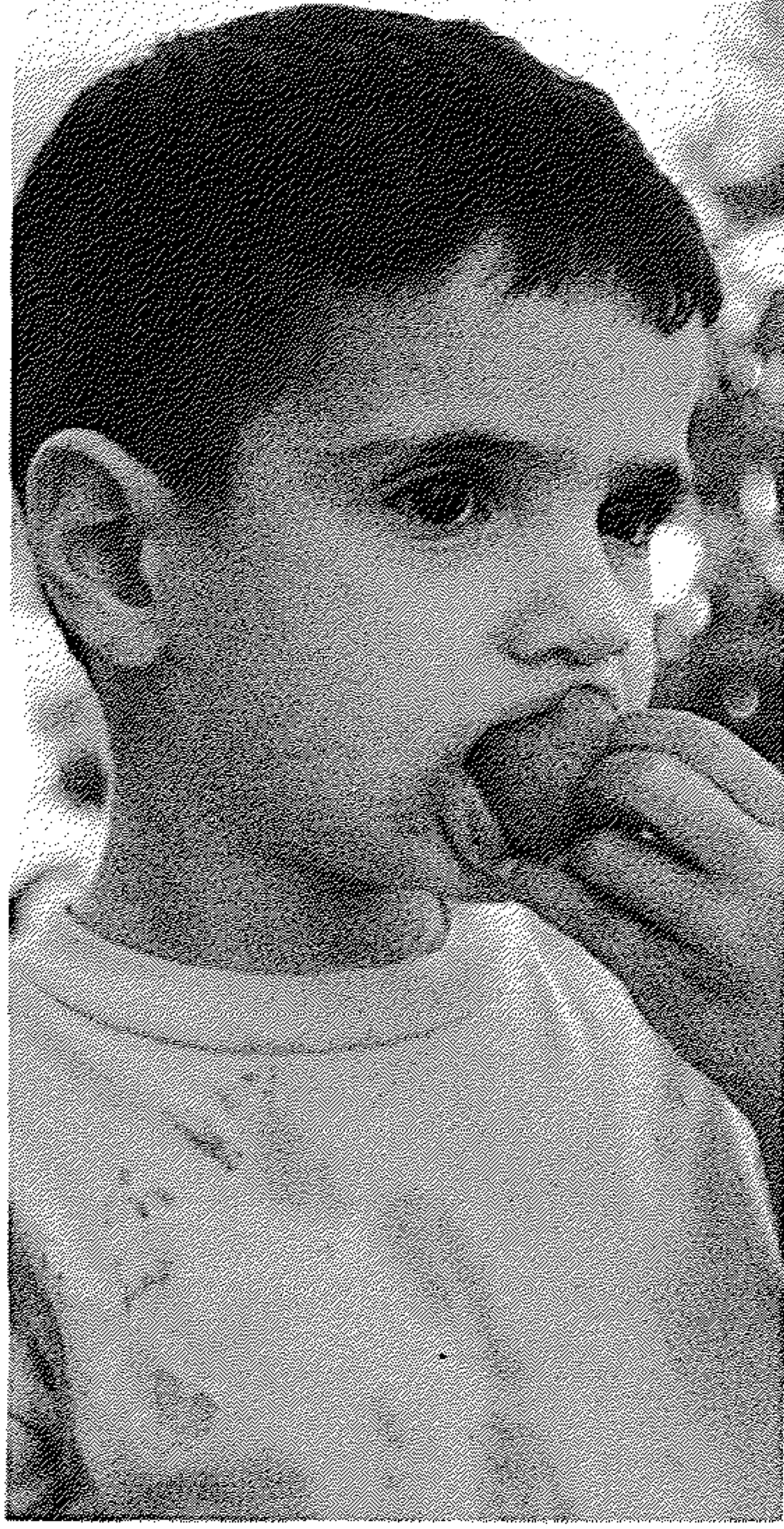


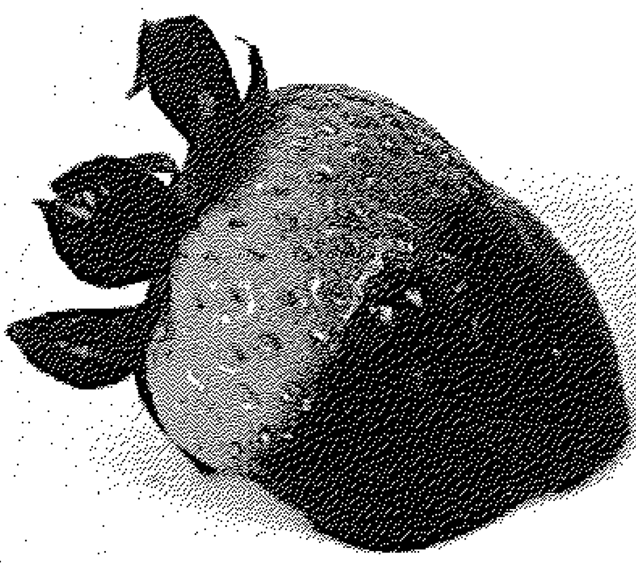
يمكن أن نطلب من الطفل الأكبر سناً أن يشارك في تحضيرها

المكوّنات

- موز مقطّع إلى نصفين
- 1/2 كوب من الفريز
- 100 غرام من الشوكولا المبشورة والمذوّبة
- عيدان من الخشب

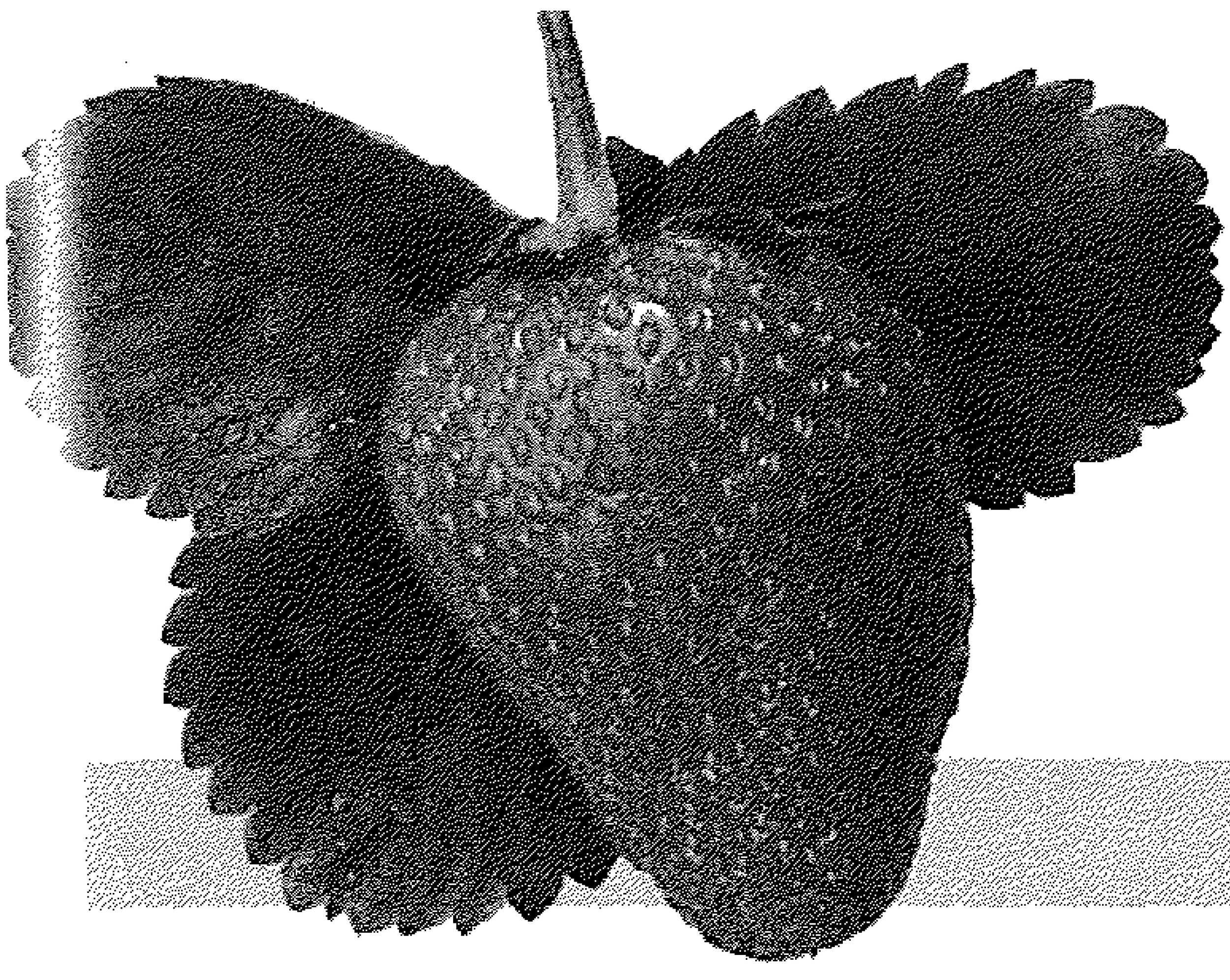
- تُشَكّ الفاكهة بعيدان الخشب وتُغمس بالشوكولا الذائبة وتترك في البراد لبضع ساعات أو تؤكل مباشرة.





ملاحظة

نستطيع أن نستعين بأنواع مختلفة من الفاكهة كالأناناس والإجاص. ويمكن ايضاً استبدال الشوكولا بالسكر والقرفة خاصة مع التفاح.



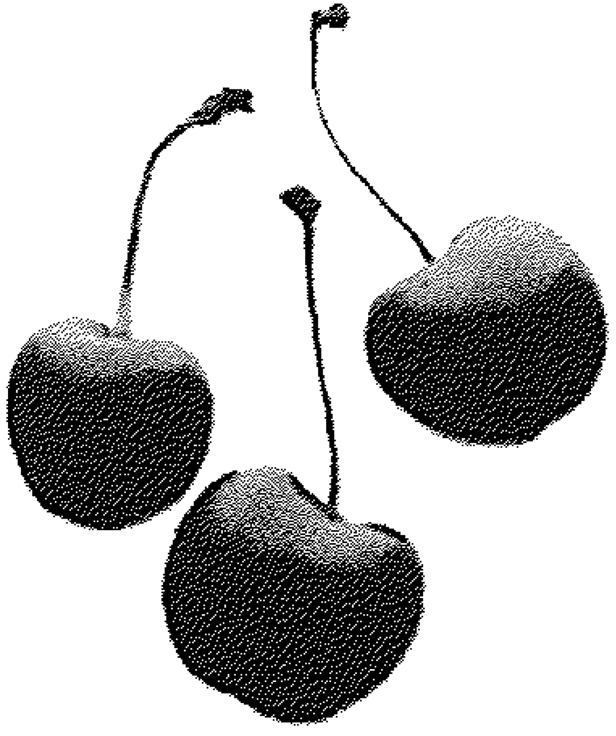
بوظة اللبن بالفاكهة

الكمية: عدة مكعّبات

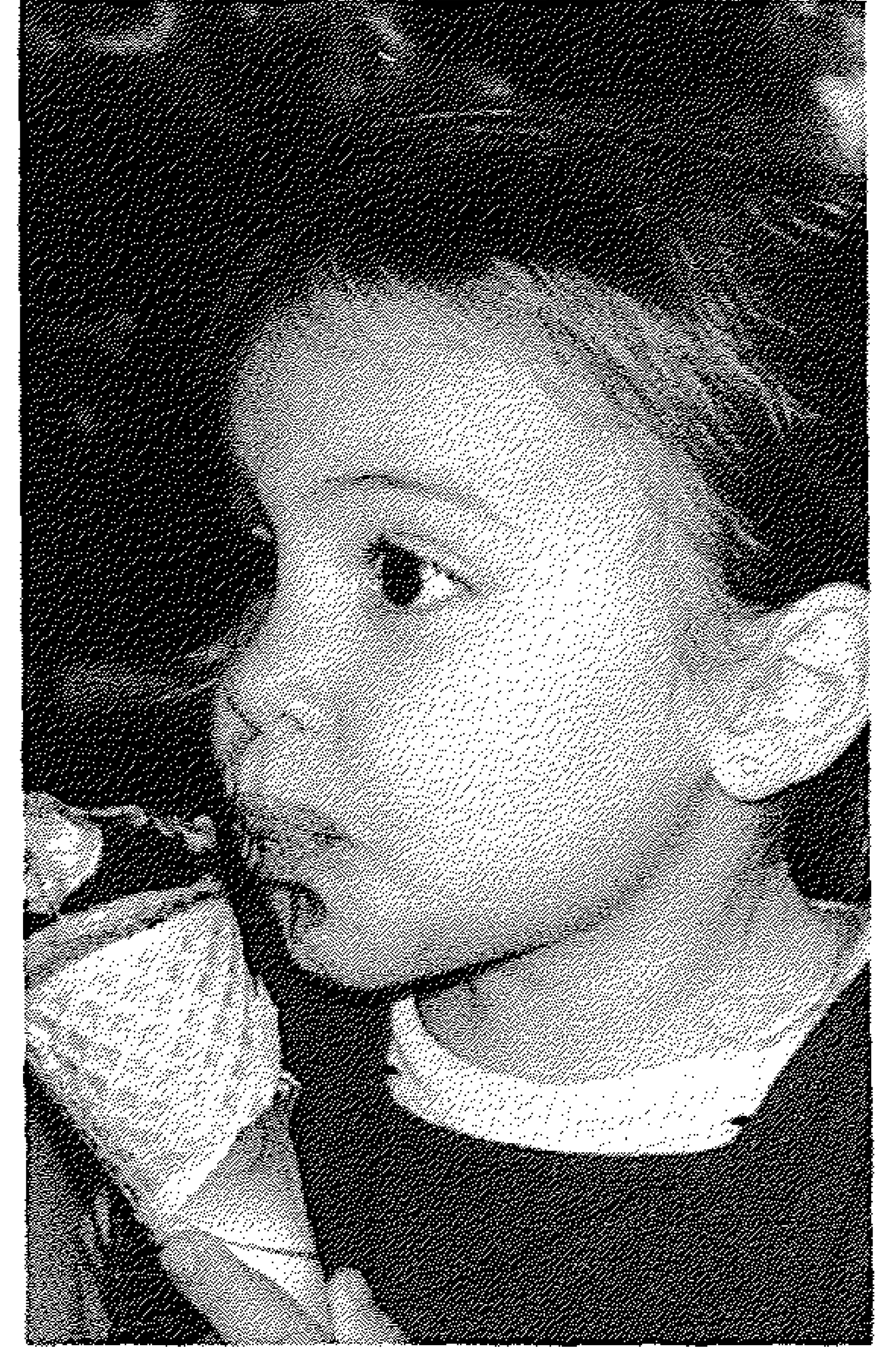
المكوّنات

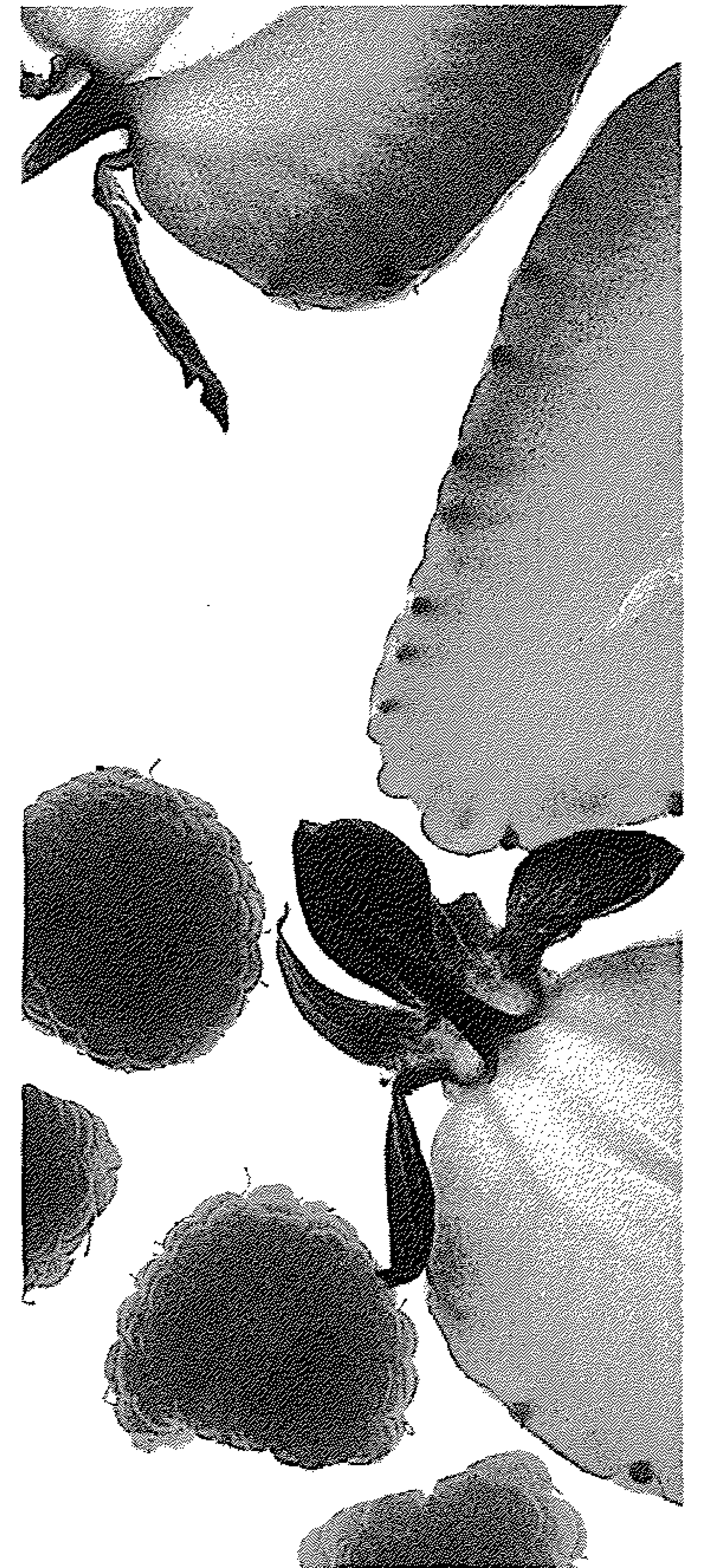
- 1/2 كوب من الفاكهة الطازجة (فريز - كيوي - مشمش - درّاق...)
- كوب من اللبن
- ملعقة كبيرة من السكر + فانيليا

- تقطَّع الفاكهة ثم تُمزج مع اللبن والسكر والفانيليا بواسطة الشوكة أو الخلاط الكهربائي حتى يُصبح المزيج ناعماً. يُصبّ في وعاء مكعَّبات الثلج ويترك في الثلاجة ليلة كاملة أو حتى يشتد.

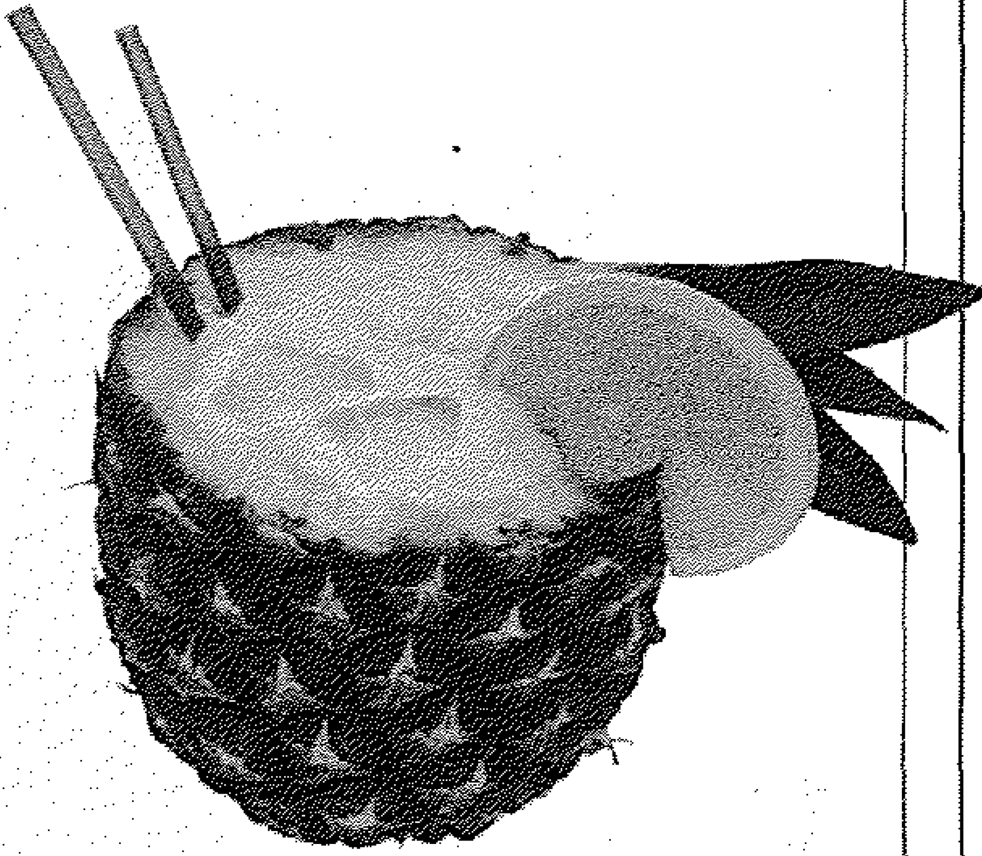












شراب اللبن بالفاكهة

الكمية: حصة واحدة

المكوّنات

- 1/2 كوب حليب
- 1/2 كوب فريز مقطّع
- 1/4 كوب لبن بنكهة الفريز

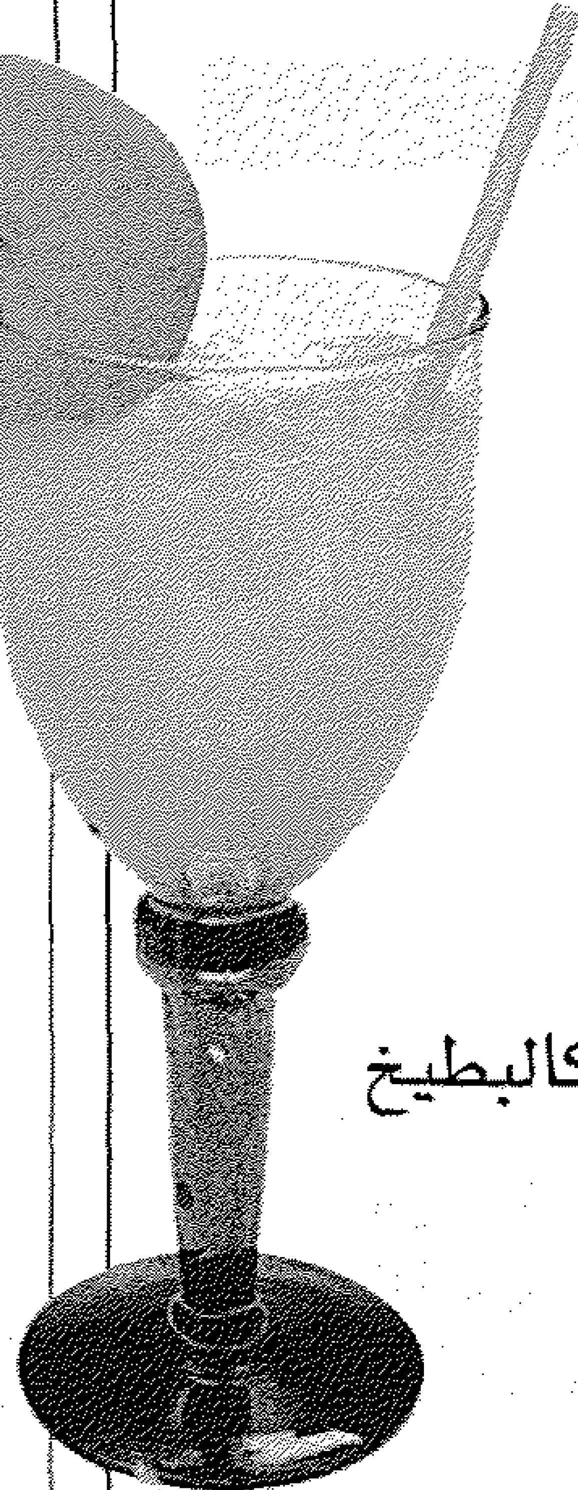
- تمزج جميع المكوّنات في الخلاط الكهربائي حتى نحصل على خليط ناعم. لمزيد من التنويع يمكن أن نستبدل الفريز بالموز أو الشمّام أو المشمش.

عصير الفاكهة الغازي

أردّد دائماً أن الماء - الغذاء الصامت- أفضل خيار لإرواء العطش، لكن الأطفال يحبون التغيير وتغريهم المشروبات الغازية.
إليك وصفة لشراب طبيعي بدل المشروبات الغازية الغنية بالملوّنات والسكر وطريقة سهلة لإضافة الفاكهة الطازجة إلى غذاء الطفل.

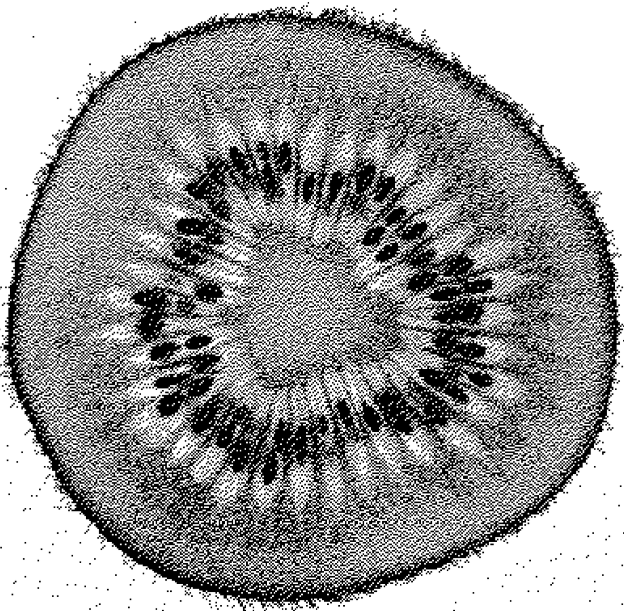
الكمية: كوبان

المكوّنات

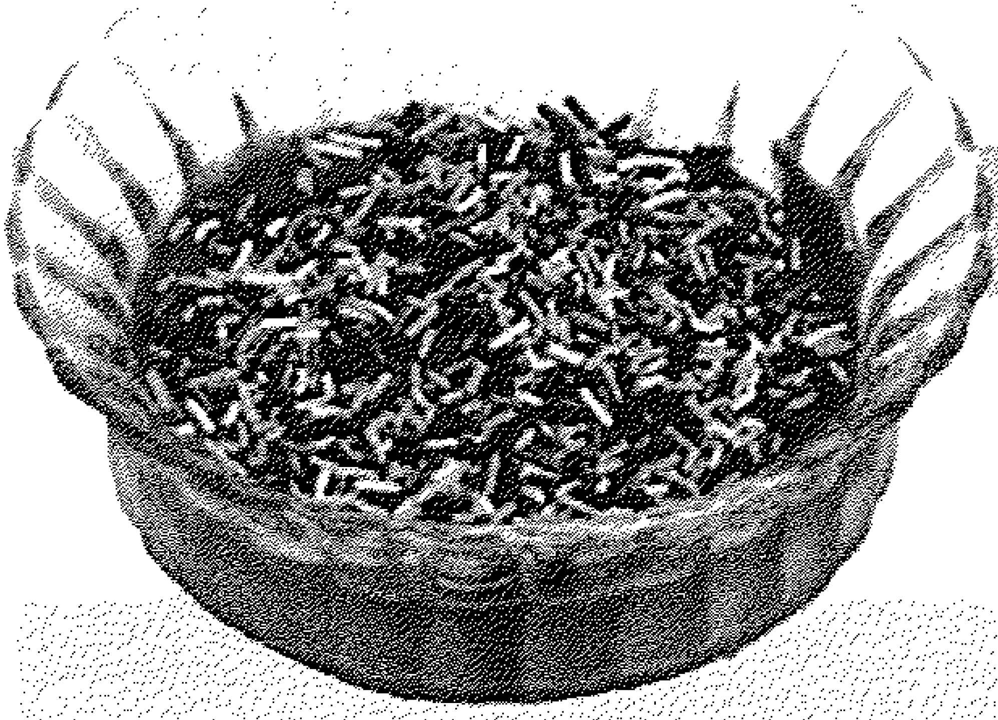


- كوب من المياه الغازية (250 مليلتراً)
- كوب من عصير البرتقال أو التفاح أو الليموناضة

- يُصبّ العصير في الكوب وتُضاف إليه المياه الغازية فوراً قبل تقديمه.



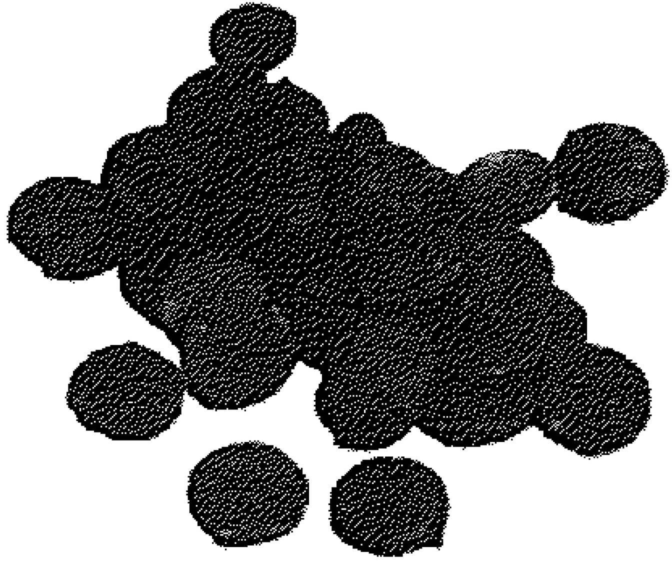
ملاحظة : يمكن أن نمزج في الخلاط الكهربائي الفاكهة الطازجة كالبطيخ والأناناس مع العصير فنحصل على كوكتيل غازي غني بالفيتامين.



كاستـرد بالشوكولا

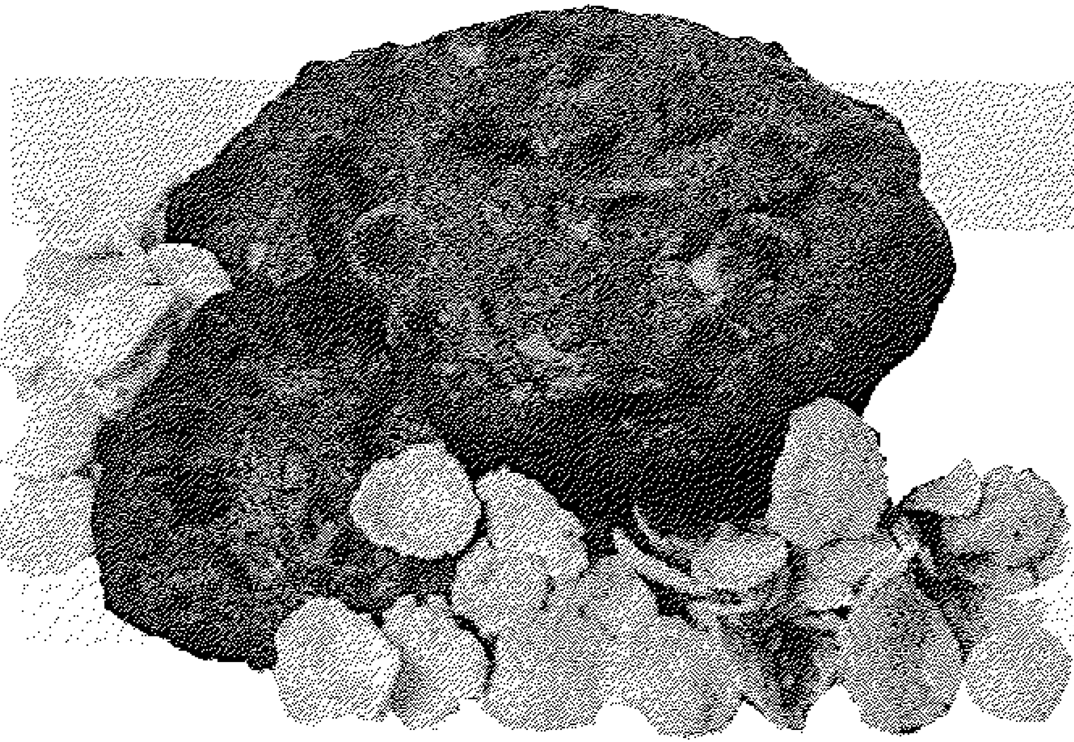
الكمية تكفي: 4 كاسات

المكوّنات



- كوبان من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة نشاء الذرة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاكاو
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- شوكولا مبشورة

- تُخلط جميع المكوّنات، باستثناء الشوكولا، ويُترك المزيج على نار معتدلة حتى يشتد، مع التحريك المستمرّ.
- تُضاف الشوكولا المبشورة ويترك المزيج دقيقة إضافية على النار، مع التحريك.
- يُصَبّ المزيج وهو ساخن في الكاسات.



بسكويت بالشوكولا

الكمية: 20 قطعة

المكوّنات

- 90 غراماً من الزبدة (حوالي 1/4 كوب)
- 5 ملاعق كبيرة عسل
- كوب طحين
- 1/2 ملعقة صغيرة بايكينغ باودر (خميرة)
- 1/2 كوب كورن فلاكس
- 90 غراماً من الشوكولا المبشورة

- يمزج العسل مع الزبدة ويوضع على نار خفيفة حتى تذوب الزبدة. يُترك المزيج مدة 5 دقائق ليبرد.
- تُضاف باقي المكوّنات وتُمزج جيداً.
- توضع عدة ملاعق كبيرة من هذا المزيج، مع الحرص على ترك 3 سنتيمترات بين كل ملعقة، في قدر غير قابل للالتصاق.
- تُترك القطع في الفرن حوالي 15 دقيقة.







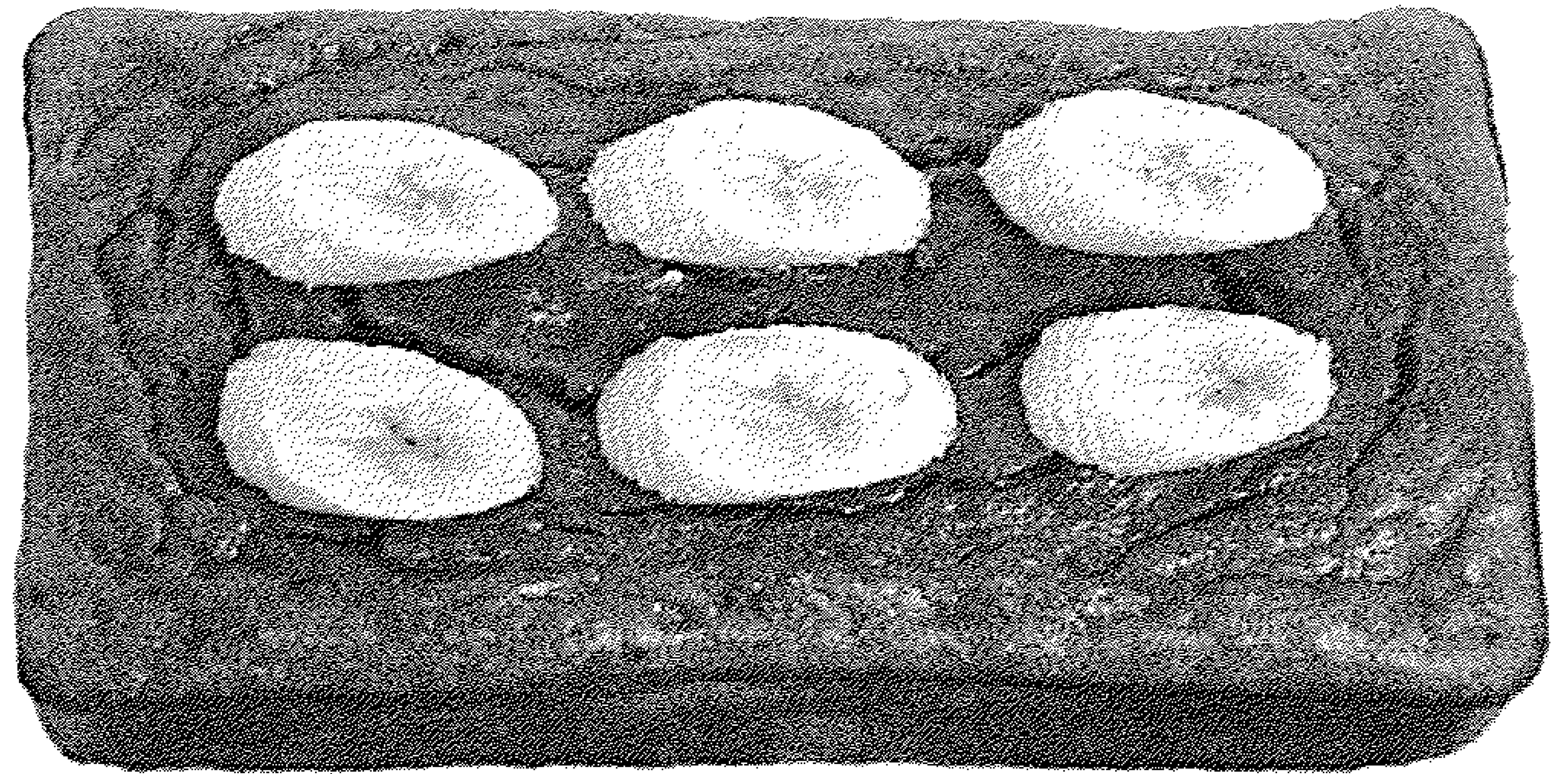


كاتو سريع بالموز

الكمية: أنت بحاجة لقالب كاتو مربع قياس 19 سنتيمتراً.

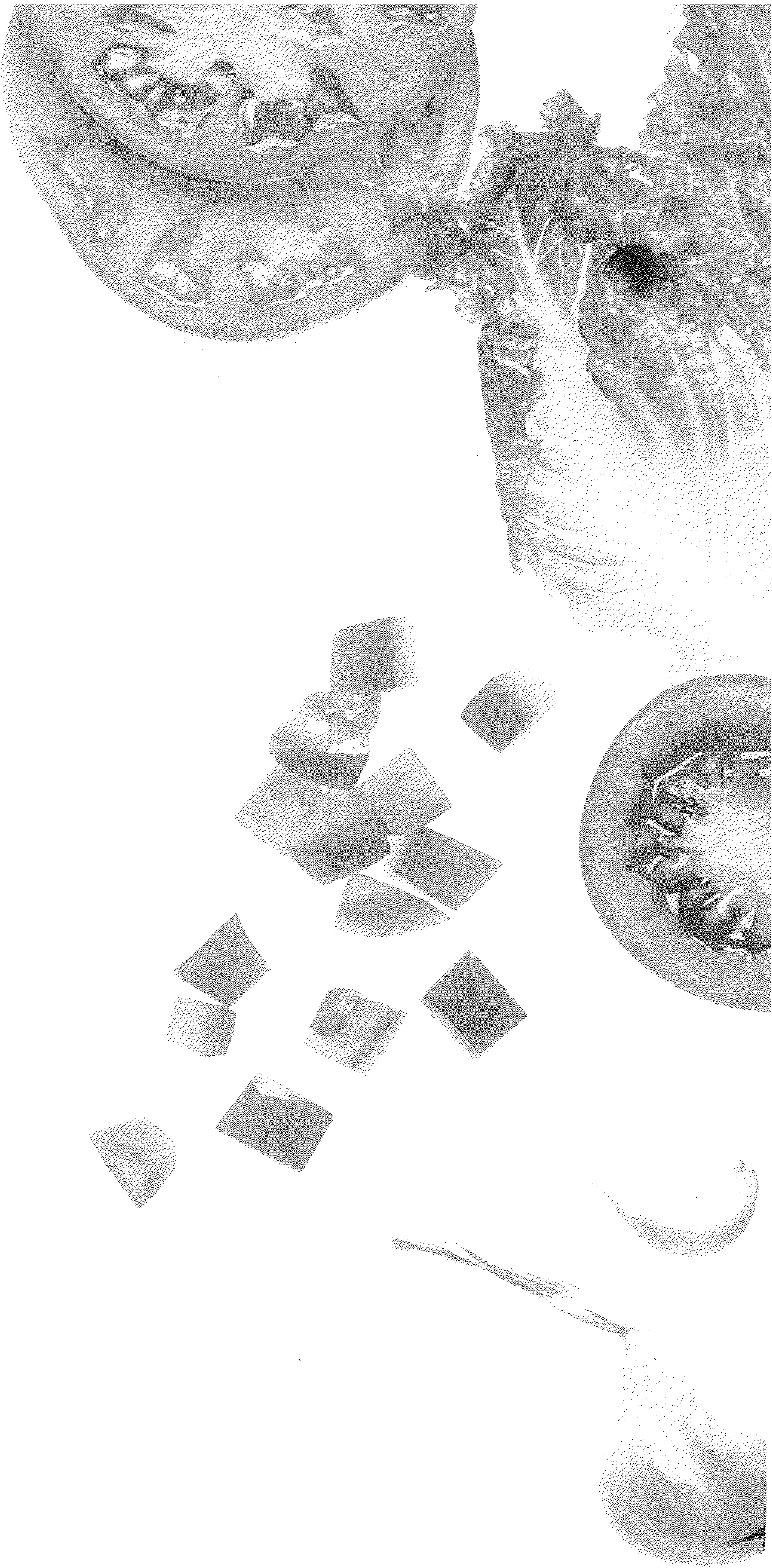
المكوّنات

- كوب ونصف من الطحين
- بيضتان
- 1/2 كوب سكر أسمر
- 1/2 كوب لبن
- 1/4 كوب زبدة
- ملعقة بايكينغ باودر (خميرة)
- 1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- كوب موز مهروس (حوالي 3 أو 4 حبّات موز صغيرة)



- تخلط الزبدة (بعد تذويبها) مع السكر بواسطة الخلاط الكهربائي حتى تشكّل مزيجاً ناعماً.
- يُضاف إليهما تدريجياً البيض واللبن والطحين والخميرة والبيكربونات وأخيراً الموز.
- يخفق المزيج مجدداً لمدة دقيقة ثم يُصبّ في قالب بعد دهنه بقليل من الزبدة.
- يخبز في فرنٍ حامٍ لمدة 45 دقيقة.
- يمكن أن يقدَّم مربى المشمش إلى جانب الكاتو.



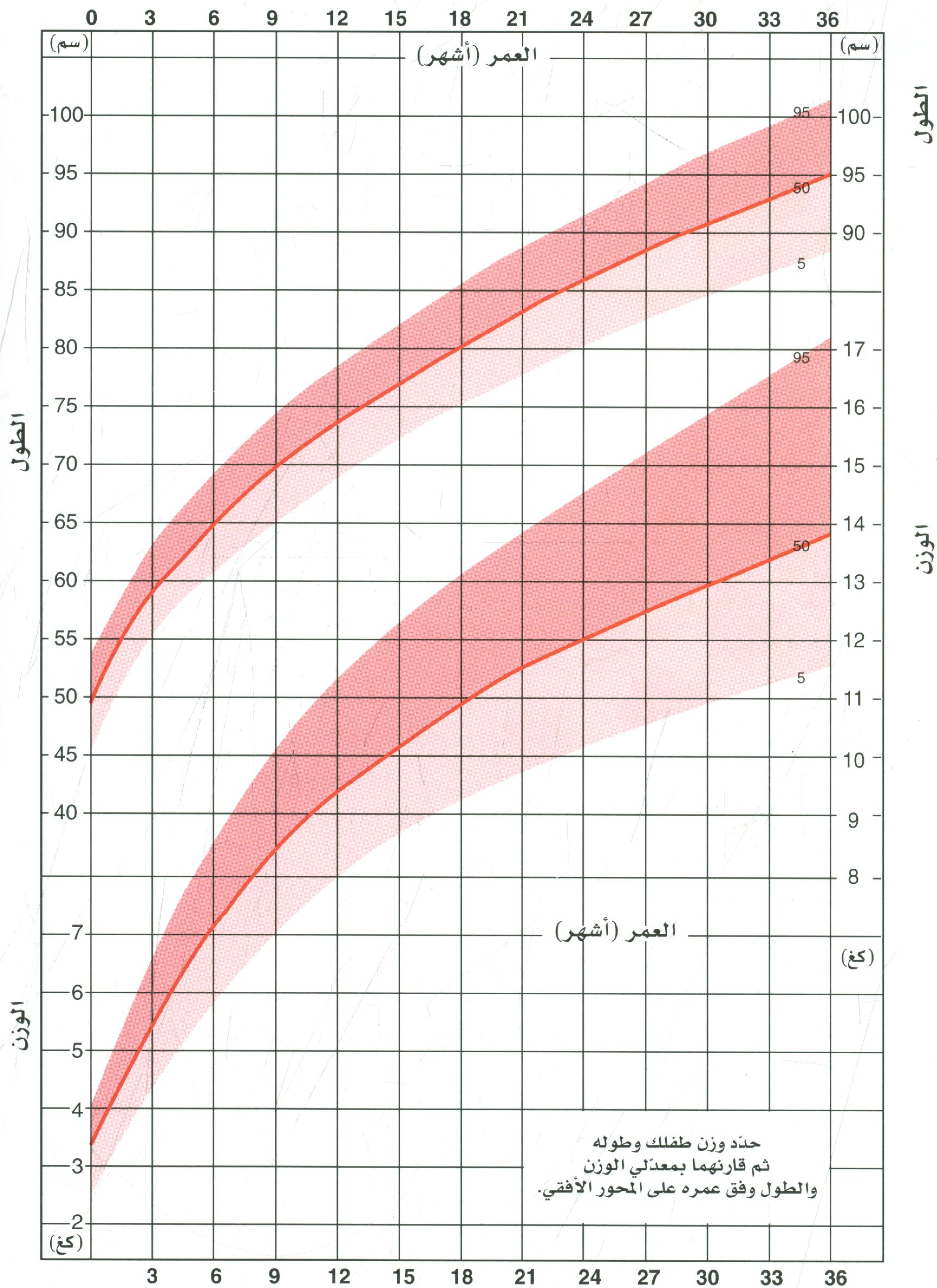


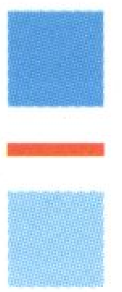
الملاحق

جداول النمو للإناث والذكور
لوائح السعرات الحرارية لبعض المأكولات
لوائح السعرات الحرارية لبعض الوجبات السريعة
لائحة بالمواد الكيميائية في الأطعمة
الحصص الموصى بها يومياً من الأملاح والفيتامينات
قراءة ملصق القيمة الغذائية للمنتوج

أكثر من المعدّل
المعدّل
أقلّ من المعدّل

جدول النمو: إناث من الولادة حتى 36 شهراً





أكثر من المعدّل

المعدّل

أقلّ من المعدّل

جدول النمو: ذكور من الولادة حتى 36 شهراً

العمر (أشهر)

0 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36

الطول (سم)

100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40

95 50 5

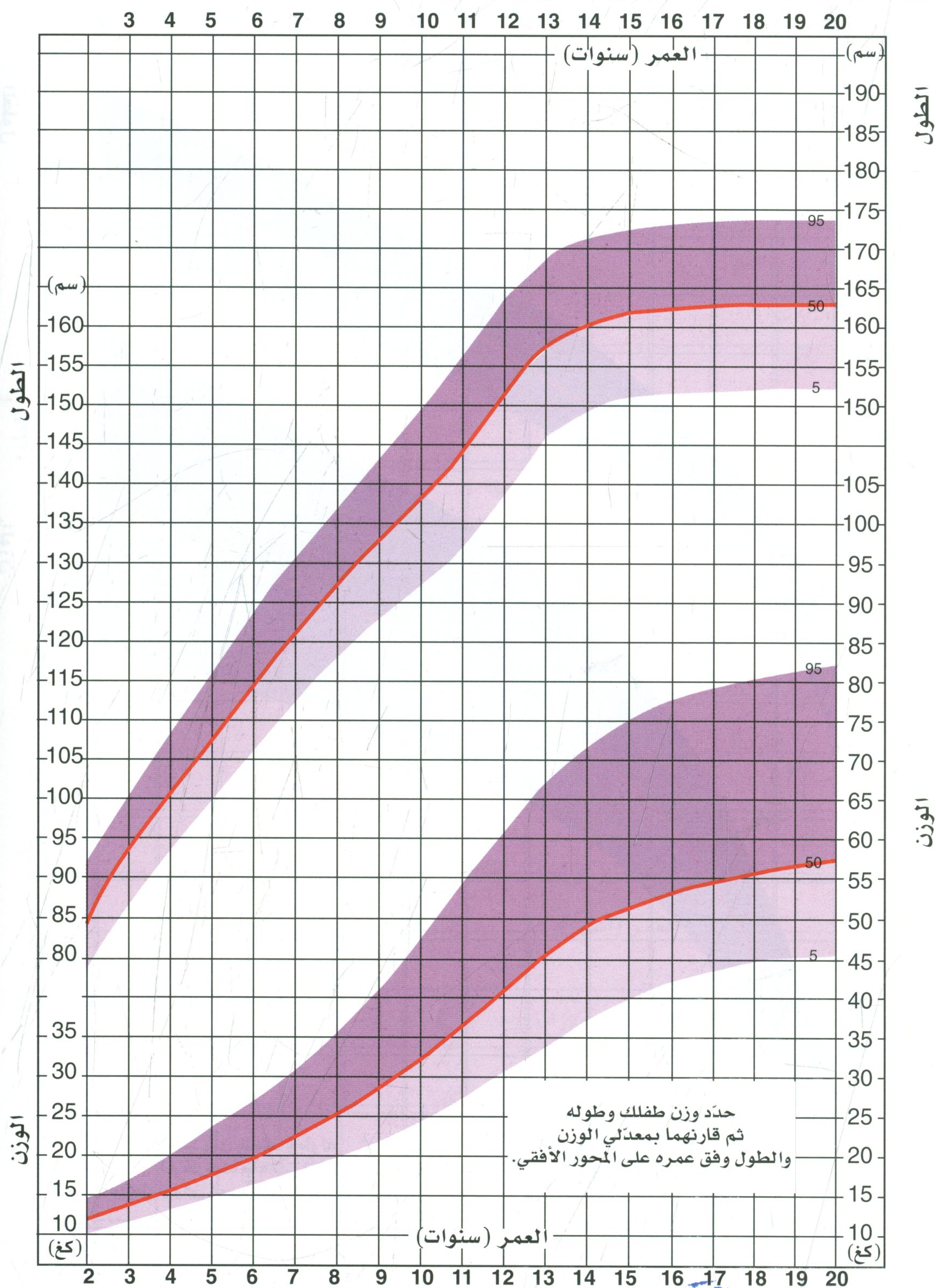
الوزن (كغ)

17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2

95 50 5

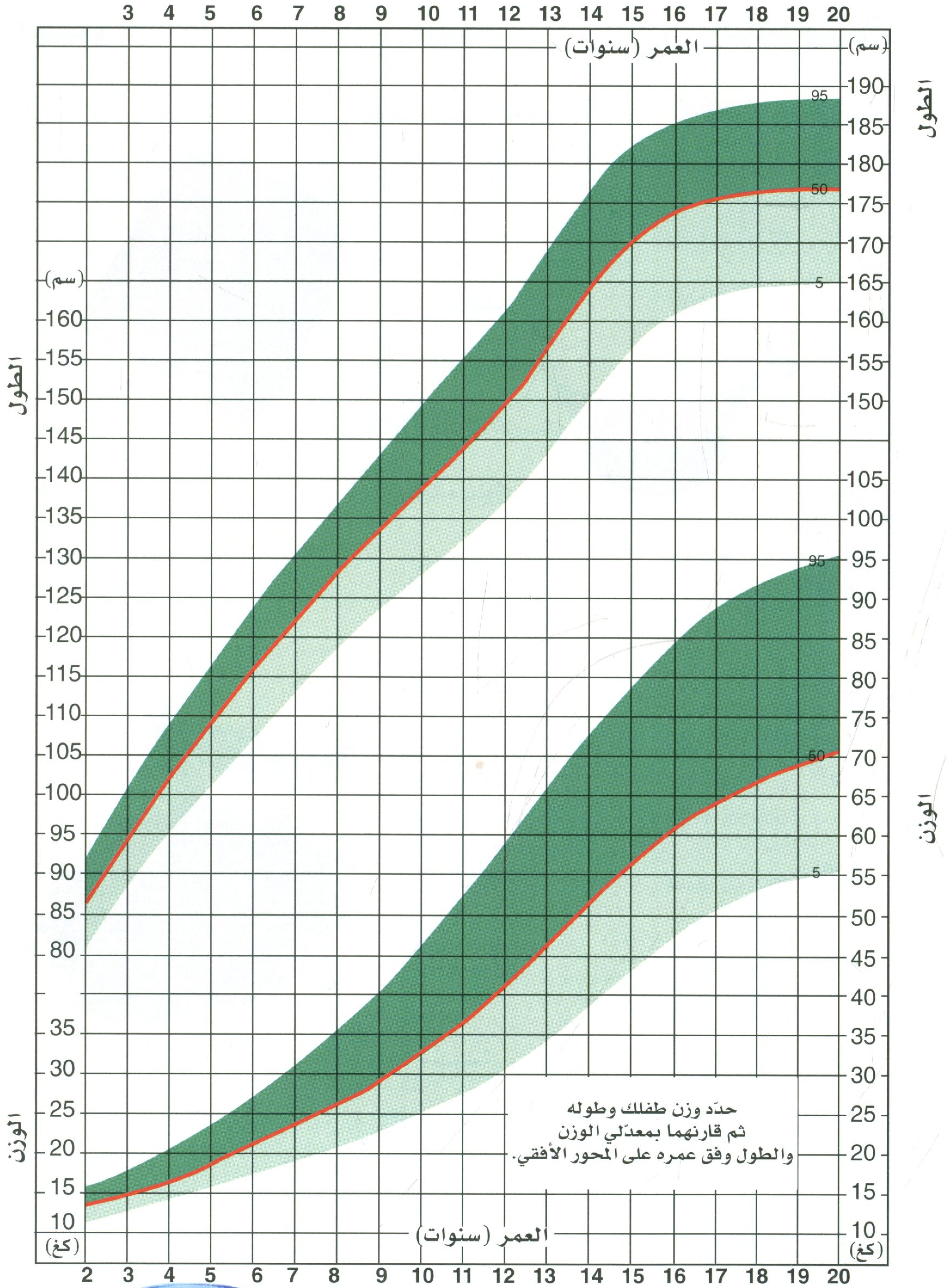
العمر (أشهر)

حدّد وزن طفلك وطوله
ثم قارنهما بمعدّلي الوزن
والطول وفق عمره على المحور الأفقي.


أكثر من المعدّل
المعدّل
أقلّ من المعدّل
جدول النمو: إناث من 2-20 سنة
العمر (سنوات)
(سم)
الطول
الوزن
(كغ)
95
50
5
حدّد وزن طفلك وطوله
ثم قارنهما بمعدّلي الوزن
والطول وفق عمره على المحور الأفقي.

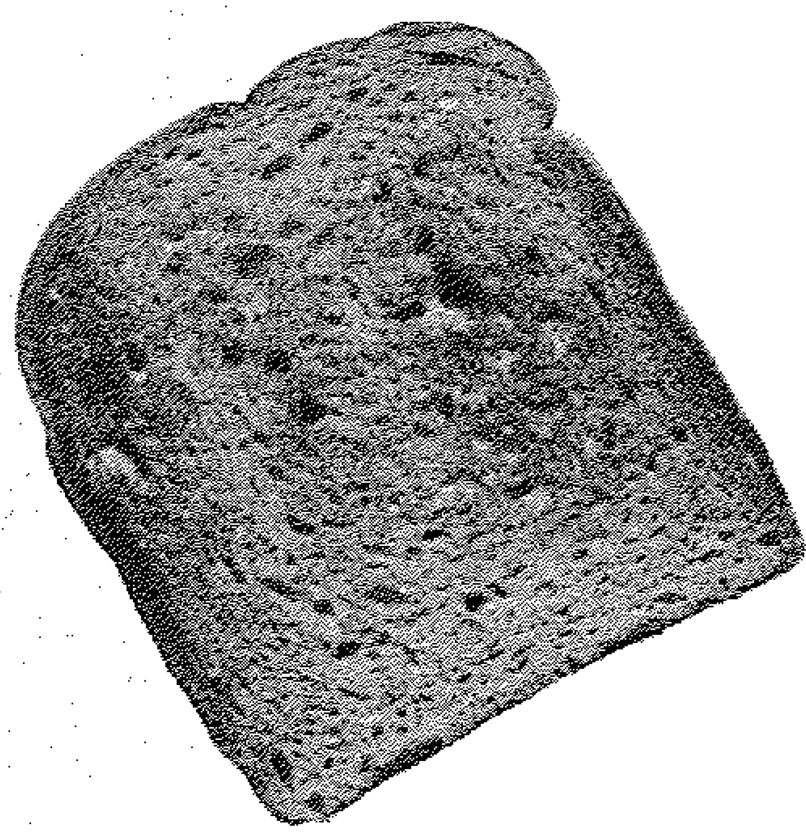
أكثر من المعدّل
المعدّل
أقلّ من المعدّل

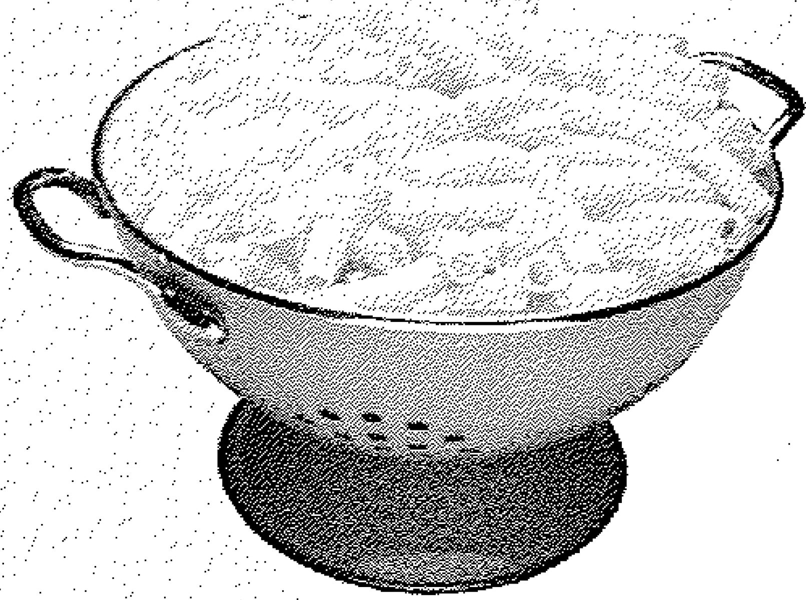
جدول النمو: ذكور من 2-20 سنة



لائحة بالسعرات الحرارية لبعض الحبوب ومنتجاتها

النـوع	الكميّـة	السعرات الحرارية (كالوري)
خبز إفرنجي	رغيف متوسط الحجم	150
خبز توست	قطعة	70
خبز عربي	1/2 رغيف	150
معكرونة	كوب مسلوق	170
أرز أبيض	كوب مسلوق	200
كسكس (Couscous)	كوب مسلوق	200
عدس	كوب مسلوق	230
فاصولياء	كوب مسلوق	240
حمص	كوب مسلوق	250
فول	كوب مسلوق	300
مناقيش بالزعتر	منقوشة	400



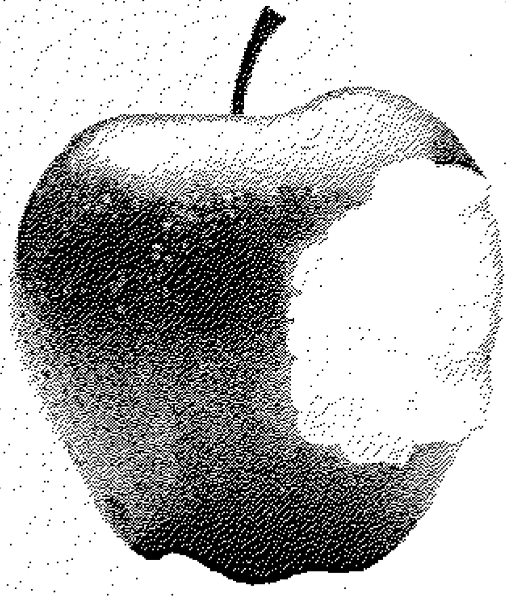
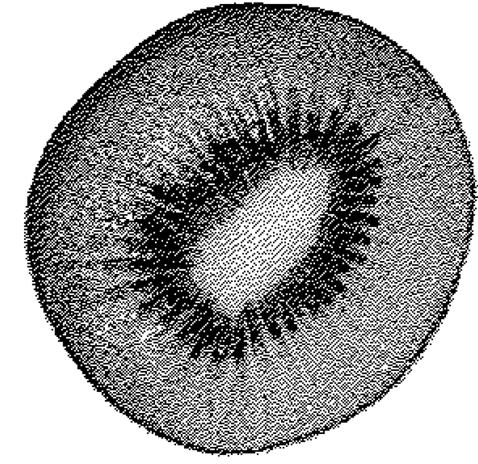
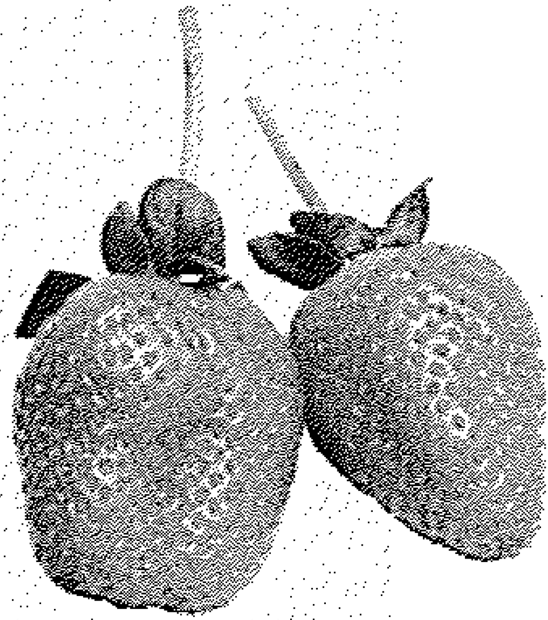




لائحة بالسعرات الحرارية لبعض أنواع الخضر

النوع		الكميّة	السعرات الحرارية (كالوري)
أفوكادو	avocado	1/4 حبة	50
باذنجان	eggplant	كوب مطبوخ	25
بازيلا خضراء	green peas	كوب	60
بروكلي	broccoli	كوب	24
بطاطا حلوة	sweet potato	حبة متوسطة الحجم	118
بطاطا مشوية	potato	حبة متوسطة الحجم (120 غراماً)	105
بندورة	tomato	كوب مقطع	40
جزر	carrot	كوب مفروم	48
خيار	cucumber	كوب مقطع	14
ذرة	corn	1/2 كوب	80
شمندر	beet	1/2 كوب مسلوق	52
عرنوس ذرة	corn on cob	عرنوس واحد	40
فطر	mushroom	كوب طازج	18
كوسا	squash	120 غراماً	45
لوبياء خضراء	green beans	كوب	40
ملفوف	cabbage	كوب مفروم	16

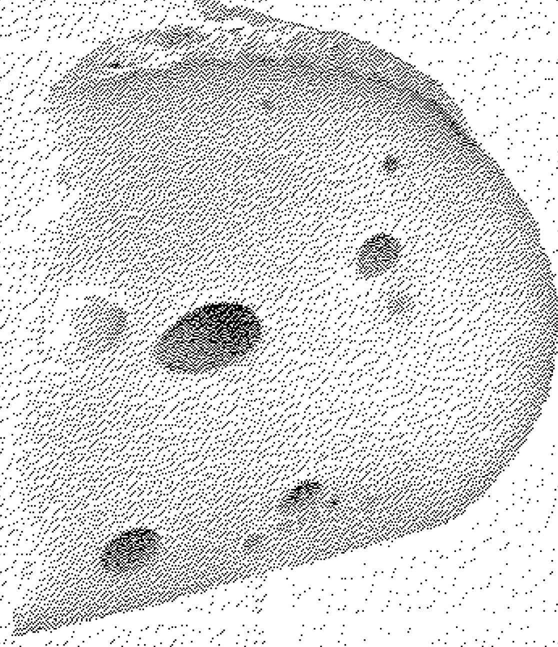
لائحة بالسعرات الحرارية لبعض أنواع الفاكهة

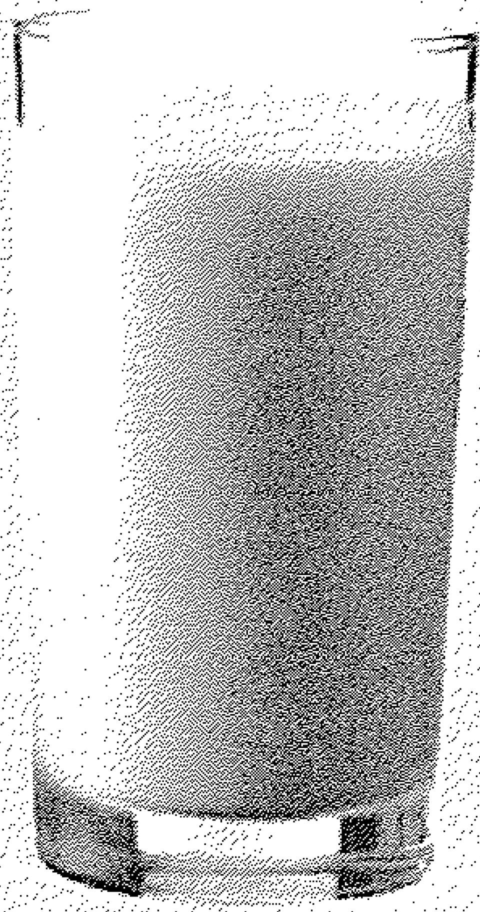




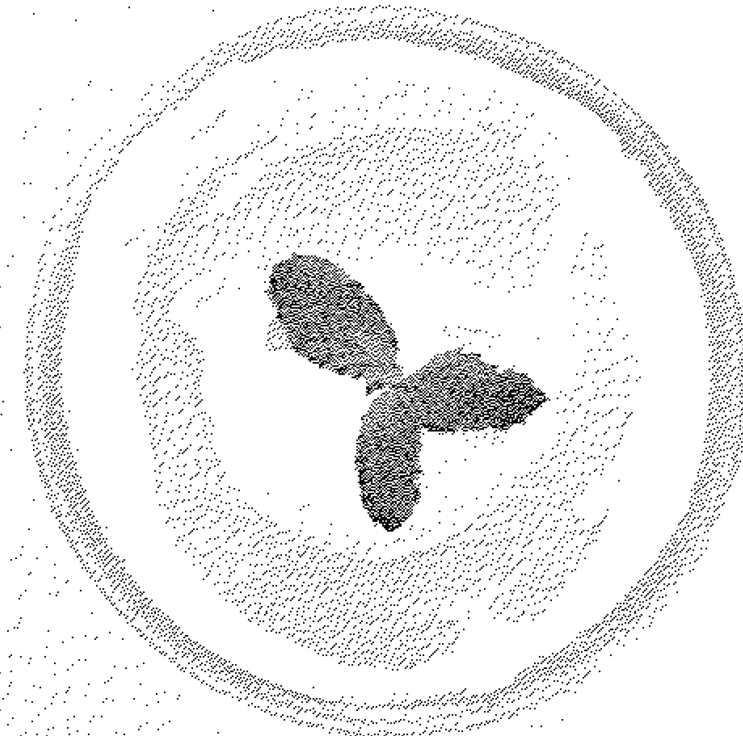
النوع		الكميّة	السعرات الحرارية (كالوري)
إجاص	pear	حبة	50
أفندي	tangerine, mandarin	حبة متوسطة الحجم	37
أناناس	pineapple	نصف كيلو	117
برتقال	orange	حبة	59
برتقال هندي	grape fruit	حبة متوسطة الحجم	80
بطيخ أحمر/أصفر	watermelon	1/2 كوب	30
بلح	date	5 حبات	100
تفاح	apple	حبة متوسطة الحجم	80
تين	fig	4 حبات	120
خرما	kaki	حبة	50
خوخ	plum	3 حبات	45
دراق	peach	حبة	45
عنب	grape	15 حبة	50
جوافا	guava	حبة	45
فريز (فراوله)	strawberry	كوب	40
كرز	cherry	10 حبات	49
كيوي	kiwi	حبة	46
مانغا	mango	حبة (300 غرام)	135
مشمش	apricot	3 حبات	50
موز	banana	حبة متوسطة	105

لائحة بالسعرات الحرارية لبعض أنواع الأجبان

النوع		الكميّة	السعرات الحرارية (كالوري)	الدّهنيّات (غرام)
جبنة بيضاء	Feta	30 غراماً	75	7
جبنة بيضاء حلوم		30 غراماً	65	6
جبنة بيضاء عكاوي		30 غراماً	60	5
جبنة روكفور	Blue	30 غراماً	100	10
جبنة صفراء	Gruyère	30 غراماً	117	10
جبنة صفراء	Boursin	30 غراماً	121	12
جبنة صفراء	Parmesan	(ملعقتان مبشورتان)	42	3
جبنة صفراء	Camembert	30 غراماً	85	8
جبنة صفراء	Mozzarella	30 غراماً	80	7
جبنة صفراء قشقوان		30 غراماً	95	9
حليب خالي الدسم		كوب	90	0.5
حليب صويا		كوب	79	4.5
حليب نصف دسم		كوب	120	5
حليب كامل الدسم		كوب	150	8
لبن زبادي		كوب	125	3.5
لبنة		ملعقتان	40	3

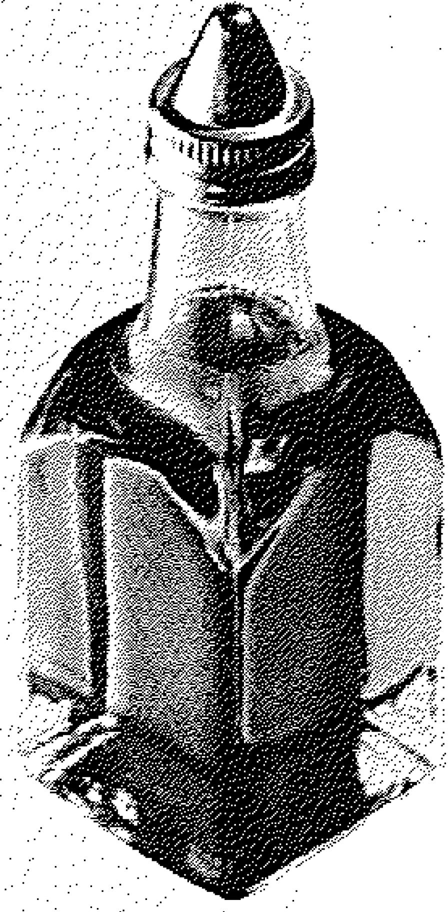


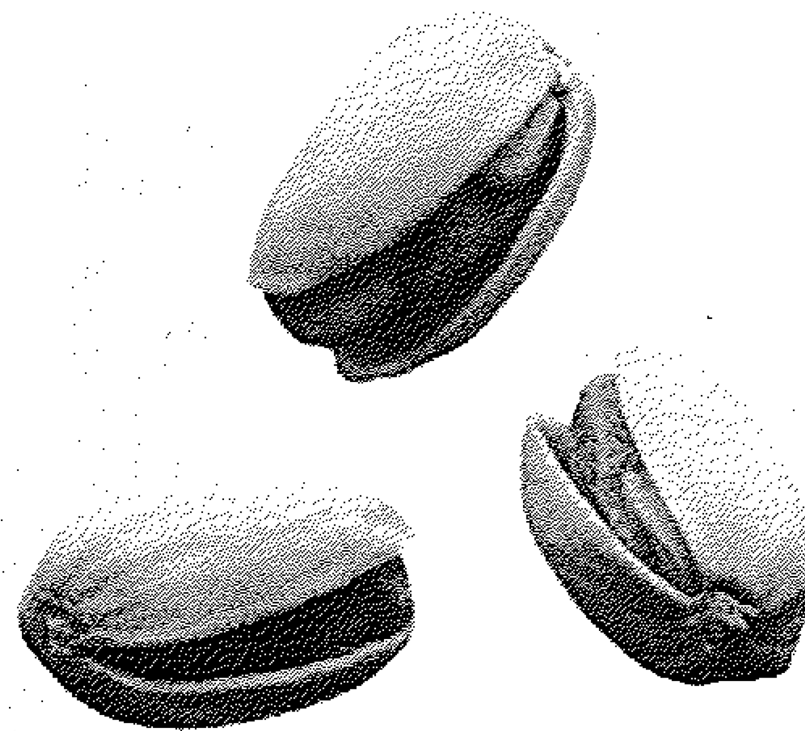


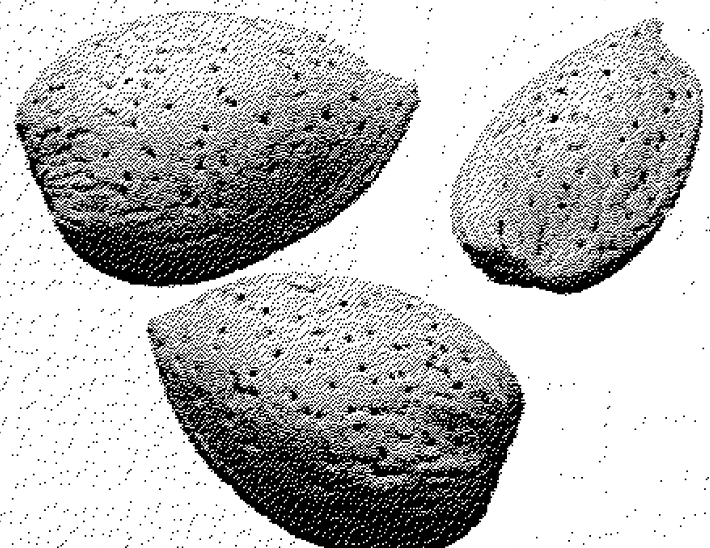


لائحة بالسعرات الحرارية للزيوت والدهنيات والمكسرات

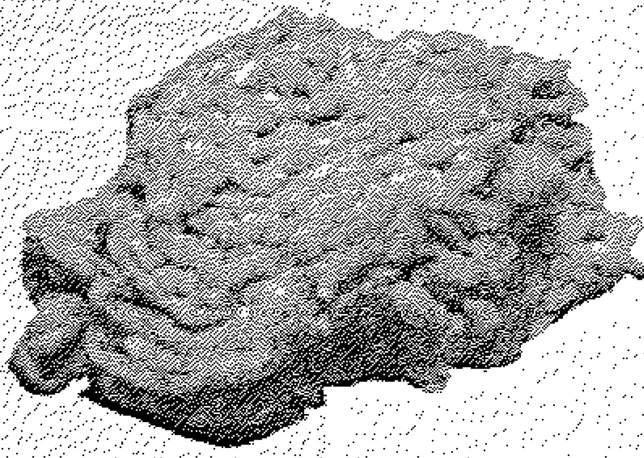
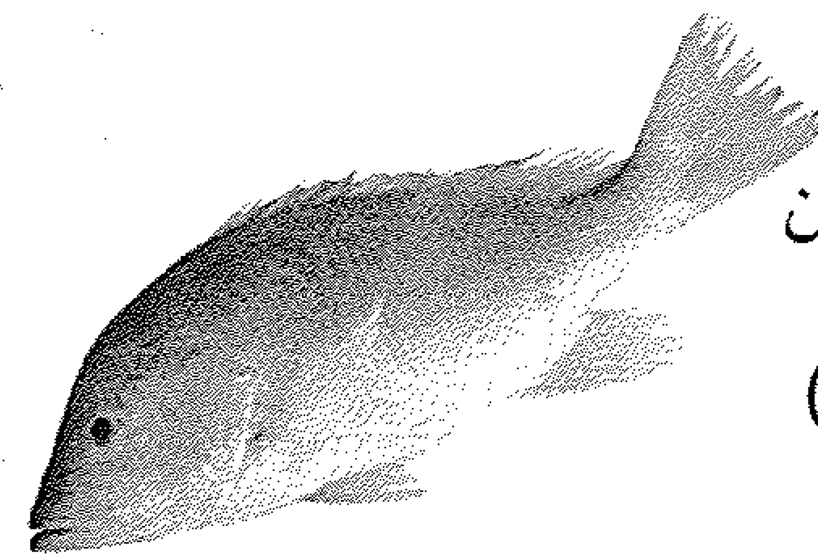
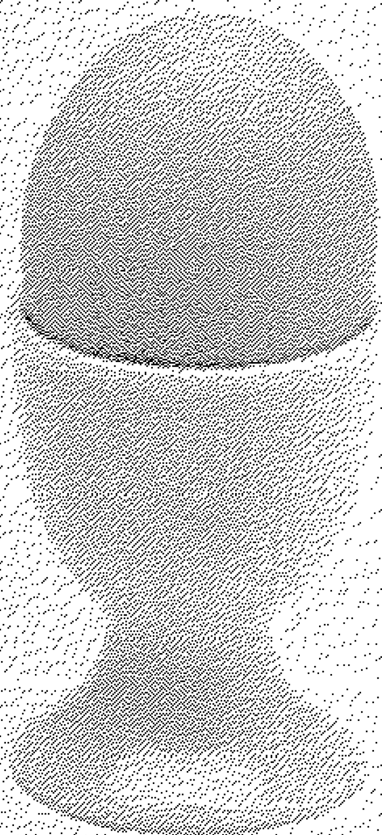
النـوع	الكميّـة	السعرات الحرارية (كالوري)
بذور اليقطين	30 غراماً	154
جوز	30 غراماً	171
زبدة	ملعقة كبيرة	100
زيت زيتون/ذرة	ملعقة كبيرة	125
زيت دوّار الشمس/صويا	ملعقة كبيرة	125
سمسم	1/4 كوب	221
سمنة حموية	ملعقة كبيرة	111
سمنة نباتية	ملعقة كبيرة	110
صنوبر	30 غراماً	161
طحينة (زيت السمسم)	ملعقة كبيرة	91
فستق حلبي	30 غراماً	164
فستق سوداني	30 غراماً	161
كاجو	30 غراماً	163
كستناء	17 حبة	350
لوز	30 غراماً	167
مارغرين (دسم 60%)	ملعقة كبيرة	75
ماكاداميا	30 غراماً	204
مايونيز	ملعقة كبيرة	100







لائحة بالسعرات الحرارية للحوم، السمك، البيض

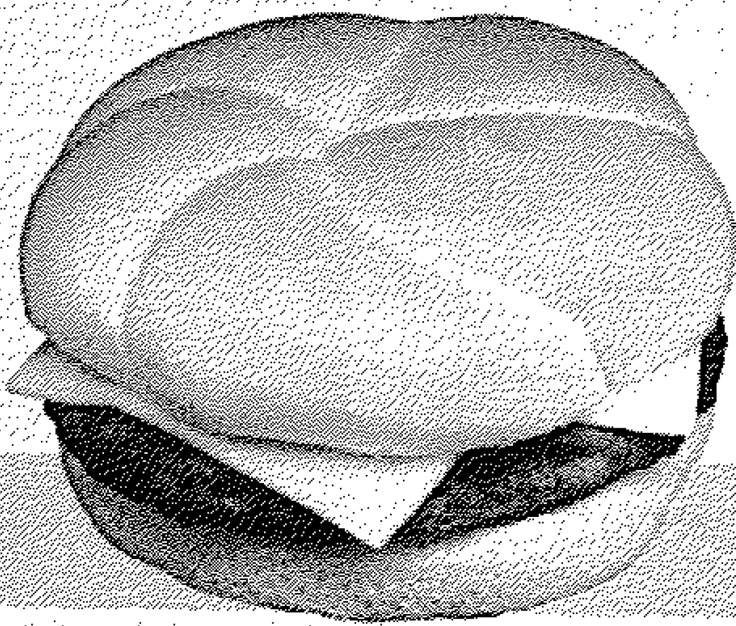
النـوع		الكميّـة (مطبوخة)	السعرات الحرارية (كالوري)	الدهنيات (غرام)
بيفتاك مشوي (لحم عجل)	steak	100 غرام	172	5.9
لحمة مفرومة دون دهن (لحم عجل)		100 غرام	225	9
مارتديلا بقر		30 غراماً	88	8
لحم غنم مفروم مع الدهون		100 غرام	331	20
صدر دجاج دون الجلد		120 غرام	196	5
فخذ دجاج دون الجلد		120 غرام	232	10
سمك سردين		100 غرام	67	2
سمك سلمون		100 غرام	183	9
سمك سلمون مدخّن		50 غرام	67	2.5
سمك تونا (بالماء)		100 غرام	111	5
قريدس مسلوق		100 غرام	99	1
سلطعون مسلوق		100 غرام	85	1
سمك لقّس (مشوي)		100 غرام	93	2
محار	oyster	10 قطع	170	2.5
صدف	clam	100 غرام	63	2
بيض (مسلوق)		بيضة واحدة	75	5.5
بياض البيض (مسلوق)		واحد	18	صفر
صفار البيض (مسلوق)		واحد	59	5

لائحة بالسعرات الحرارية لبعض المنتوجات المتفرقة

النــوع		الكميّــة	السعرات الحرارية (كالوري)
شوكولا بالحليب		30 غراماً	145
شوكولا بالحليب محشو باللوز		30 غراماً	150
شوكولا أسود		30 غراماً	145
شوكولا Mars		لوح كامل	240
شوكولا Snickers		لوح كامل	290
شوكولا Milky way		لوح كامل	260
سكر		ملعقة كبيرة	45
عسل		ملعقة كبيرة	65
علكة Care free		قطعة	8
علكة Free dent		قطعة	8
علكة Chicklets		قطعة	6
علكة Dentyne		قطعة	6
علكة Bubble		قطعة	25
سكاكر Candy		قطعة	10
دبس خروب		ملعقة كبيرة	42
كاتشاب	ketchup	ملعقة كبيرة	16
خردل	mustard	ملعقة صغيرة	5
عصير البندورة		كوب	30

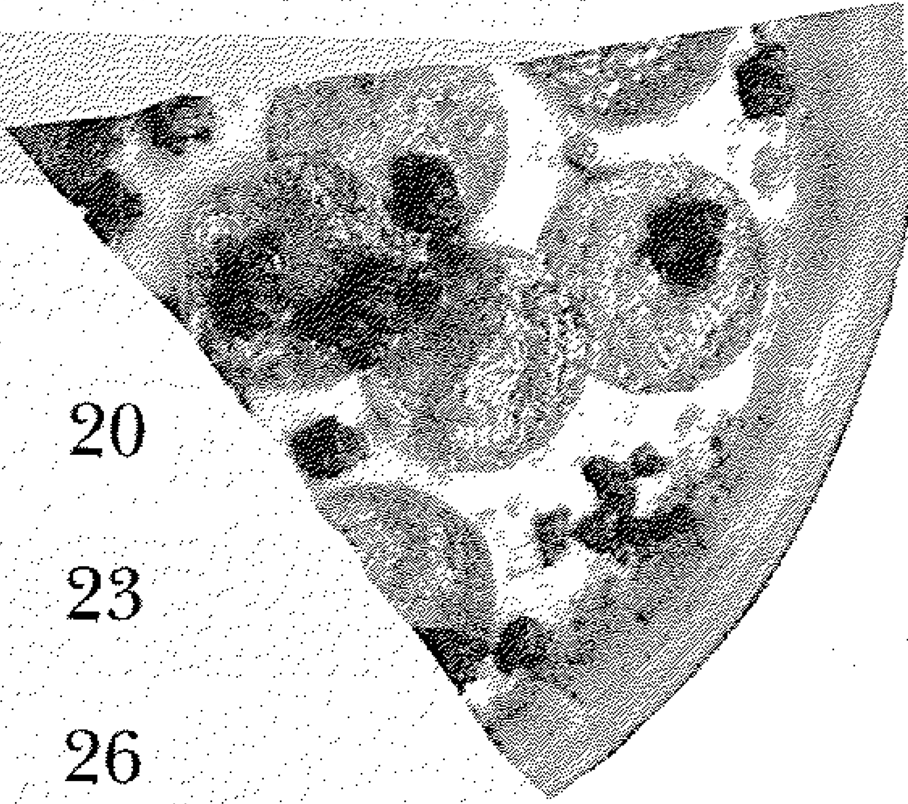
السعرات الحرارية والدهنيات في بعض الوجبات السريعة

النـــوع		السعرات الحرارية (كالوري)	الدهنيات (غرام)
برغر كينغ	(Burger King)		
قطع الدجاج	chicken tenders	236	13
قطع السمك	fish tenders	267	16
هامبرغر وبر (حجم كبير)	Whooper	628	36
هامبرغر وبر (حجم صغير)	Whooper	322	17
هامبرغر عادي	hamburger	275	12
بطاطا مقلية حجم عادي	fries	227	13
بصل مقلي	onion rings	274	16
هارديز	Hardee's		
هامبرغر (حجم كبير)	Big delux burger	500	30
هامبرغر مع الجبن	cheeseburger	320	14
هامبرغر دجاج	chicken filet	370	13
هامبرغر سمك	fish filet	500	24
بطاطا مقلية حجم عادي	fries	230	11
ماك دونالدز	Mc Donald's		
هامبرغر بيغ ماك	Big Mac	560	32.4
هامبر بالجبن	cheeseburger	310	13.8
قطع دجاج	chicken Mc nuggets	290	16.3
هامبرغر سمك	fish filet	440	26.1
هامبرغر دجاج	Mc chicken	490	28.6
بطاطا مقلية حجم وسط	fries	320	17.1



السعرات الحرارية والدهنيات في بعض الوجبات السريعة

النــوع	السعرات الحرارية (كالوري)	الدهنيات (غرام)
دجاج كنتاكي Kentucky Fried Chicken		
صدر دجاج كنتاكي	283	15.3
فخذ دجاج كنتاكي	294	19.7
جوانح كنتاكي (قطعة واحدة)	178	11.7
سلطة الملفوف بالمايونيز (coleslaw)	119	6.6
بيتزا هات Pizza Hut		
عجينة سميكة / قطعتان		
بيتزا بالجبنة cheese pizza	518	20
بيتزا بالبيبروني pepperoni pizza	500	23
بيتزا سوبريم Supreme pizza	540	26
عجينة متوسطة / قطعتان		
بيتزا بالجبنة cheese pizza	492	18
بيتزا بالبيبروني pepperoni pizza	540	22
بيتزا سوبريم Supreme Pizza	589	30
عجينة رقيقة / قطعتان		
بيتزا بالجبنة cheese pizza	398	17
بيتزا بالبيبروني pepperoni pizza	413	20
بيتزا سوبريم Supreme pizza	459	22



Reference: Corinne Netzer, **The Complete Book of Food Counts.** Dell,(New York, 1991).

لائحة بالمواد الكيميائية في الأطعمة

تختصر هذه اللائحة أهم المواد الكيميائية المضافة إلى الأطعمة، و هي قابلة للتعديل مع ظهور مواد أو قوانين جديدة.

إن الرمز مقابل كل مادة يدل على درجة خطورتها، وفيما يلي تفسير للرموز:

*** من الضروري الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحوي هذه المادة

** من الأفضل الابتعاد عن الأطعمة التي تحوي هذه المادة، حتى ولو استهلكت من وقت لآخر.

* يمكن تناول الأطعمة التي تحوي هذه المادة من وقت لآخر مع الأخذ بعين الاعتبار إنها يمكن أن تسبب الحساسية أو تزيد من عوارض الربو والحساسية الجلدية عند الأشخاص المعرضين.

المواد التي لا تحمل أي رمز لا تشكّل خطراً على صحة الإنسان، لكن علينا هنا أيضا أن نأخذ بعين الاعتبار قدرة التحمّل الشخصية والحساسية التي يمكن أن يشكو منها البعض دون البعض الآخر.

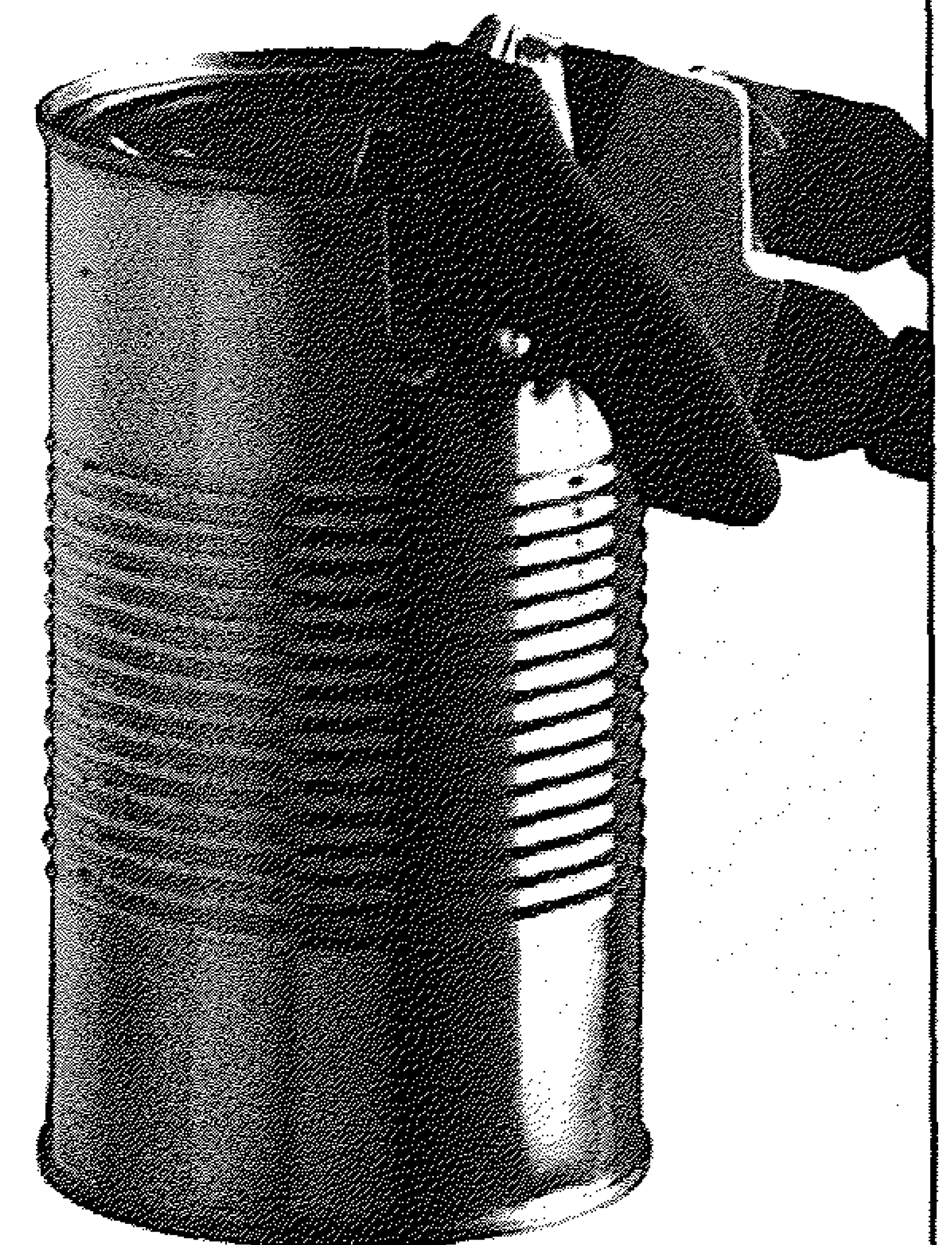
مواد منكهة

المادة	الرمز
E 620	*
E 621	*
E 625	*

مواد متفرقة

المادة	الرمز
E 500	*
E 507	*
E 570	
E 925	***
E 951	*
E 1420	





الملونات

المادة	الرمز	المادة	الرمز
E 100		E 150	
E 101		E 151	**
E 102	* *	E 152	*
E 104	* *	E 160	* * *
E 110	* *	E 161	
E 120	* *	E 162	
E 122	* *	E 163	* * *
E 123	* * *	E 170	
E 124	* *	E 171	* *
E 127	* *	E 172	
E 131	* * *	E 173	* *
E 132	* *	E 174	* * *
E 140		E 175	*
E 141		E 180	* *
E 142	* *		

المواد المثبتة والمكثفة

المادة	الرمز	المادة	الرمز
E 400	*	E 450	
E 401	*	E 460	
E 402	*	E 461	
E 403	* *	E 463	
E 404	*	E 464	
E 405	* *	E 465	
E 406		E 466	
E 407	* *	E 470	
E 410	*	E 471	
E 412		E 472	*
E 413	*	E 473	*
E 414		E 474	
E 415		E 475	
E 420		E 477	
E 421		E 481	*
E 422		E 482	*
E440		E 483	*



المواد الحافظة

المادة	الرمز	المادة	الرمز
E 200	*	E 262	
E 201	*	E 263	
E 202	*	E 270	
E 203	*	E 280	*
E 210	* *	E 281	*
E 211	* *	E 282	*
E 212	* *	E 283	*
E 213	* *	E 290	
E 214	* *	E 300	
E 215	* *	E 301	
E 216	* *	E 302	
E 217	* *	E 304	
E 218	* *	E 306	
E 219	* *	E 307	
E 220	* * *	E 308	
E 221	* *	E 309	
E 222	*	E 310	*
E 223	*	E 311	*
E 224	*	E 312	*
E 225	*	E 320	* *
E 226	*	E 321	* * *
E 227	*	E 322	
E 230	* * *	E 325	
E 231	* * *	E 326	
E 232	* * *	E 327	
E 233	* * *	E 330	
E 235	* *	E 331	
E 236	*	E 332	
E 237	*	E 333	
E 238	*	E 334	
E 239	* * *	E 335	
E 249	* * *	E 336	
E 250	* * *	E 337	
E 251	* * *	E 338	
E 252	* * *	E 339	
E 260		E 340	
E 261		E 341	

الحصص الموصى بها يومياً من الأملاح والفيتامينات حسب العمر والجنس

	فيتامين A (ميكروغرام)	فيتامين D (ميكروغرام)	فيتامين E (مغ)	فيتامين K (مغ)	فيتامين C (مغ)	فيتامين B_1 (مغ)	فيتامين B_2 (مغ)	فيتامين B_3 (مغ)	فيتامين B_6 (مغ)	فولات (ميكروغرام)	فيتامين B_{12} (ميكروغرام)	كالسيوم (مغ)	فوسفور (مغ)	مغنيزيوم (مغ)	حديد (مغ)	زنك (مغ)	يود (ميكروغرام)	سيلينيوم (ميكروغرام)
أطفال (صفر - 5 أشهر)	375	7.5	3	5	30	0.3	0.4	5	0.3	25	0.3	400	300	40	6	5	40	10
(5 أشهر - سنة)	375	10	4	10	35	0.4	0.5	6	0.6	35	0.5	600	500	60	10	5	50	15
أولاد (1 - 3 سنوات)	400	10	6	15	40	0.7	0.8	9	1	50	0.7	800	800	80	10	10	70	20
(4 - 6 سنوات)	500	10	7	20	45	0.9	1.1	12	1.1	75	1	800	800	120	10	10	90	20
(7 - 10 سنوات)	700	10	7	30	45	1	1.2	13	1.4	100	1.4	800	800	170	10	10	120	30
ذكور (11 - 14 سنة)	1000	10	10	45	60	1.3	1.5	17	1.7	150	2	1200	1200	270	12	15	150	40
(15 - 18 سنة)	1000	10	10	65	80	1.5	1.8	20	2	200	2	1200	1200	400	12	15	150	50
(19 - 24 سنة)	1000	10	10	70	80	1.5	1.7	19	2	200	2	1200	1200	350	10	15	150	70
(25 - 50 سنة)	1000	5	10	80	80	1.5	1.7	19	2	200	2	800	800	350	10	15	150	70
(+ 50 سنة)	1000	5	10	80	80	1.2	1.4	15	2	200	2	800	800	350	10	15	150	70
إناث (11 - 14 سنة)	800	10	8	45	60	1.1	1.3	15	1.4	150	2	1200	1200	300	15	12	150	45
(15 - 18 سنة)	800	10	8	55	80	1.1	1.3	15	1.5	180	2	1200	1200	300	15	12	150	50
(19 - 24 سنة)	800	10	8	60	80	1.1	1.3	15	1.6	180	2	1200	1200	300	15	12	150	55
(25 - 50 سنة)	800	5	8	65	80	1.1	1.3	15	1.6	180	2	1200	800	300	15	12	150	55
(+ 50 سنة)	800	5	8	65	80	1	1.2	13	1.6	180	2	1200	1200	300	10	12	150	55
حامل	800	10	10	65	80	1.5	1.6	17	2.2	400	2.2	1200	1200	320	30	15	175	65
مرضع	1300	10	12	65	100	1.6	1.8	20	2.1	280	2.6	1200	1200	350	15	19	200	75

قراءة ملصق القيمة الغذائية للمنتوج

الحصة
وهي الكمية المستهلكة في المرة الواحدة. يجب أن يذكر على العلبة القيمة الغذائية للحصة الواحدة.

السعرات الحرارية
مجموع السعرات الحرارية للحصة الواحدة

مجموع النشويات
يتألف من النشويات المركبة والالياف والسكريات

السكريات
كل 5 غرامات توازي ملعقة صغيرة من السكر. الأفضل أن لا تحتوي الحصة أكثر من 5 غرامات

الألياف
يجب أن تكون غراماً واحداً على الأقل.

Nutrition Facts

Serving size 1 oz. (28g/About 18 chips)
Serving per container about 11

Amount Per Serving		
Calories	160	
Calories from Fat	100	
		% daily value*
Total Fat 10g		**15%**
Saturated Fat 3g		**15%**
Cholesterol 0mg		**0%**
Sodium 220 mg		**9%**
Total Carbohydrate 15g		**5%**
Dietary Fiber less than 1g		
Sugars less than 1g		
Protein 2g		

Vitamin A	0%	•	Vitamin C	4%
Calcium	0%	•	Iron	6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400 mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

مجموع الدهنيات
يجب أن لا يتعدّى 15 غراماً للحصة الواحدة أي ما يوازي ملعقة من الدهون

الدهنيات المشبعة
من ضمن مجموع الدهنيات، من الأفضل أن تكون أقل نسبة ممكنة أو أن لا يحويها المنتوج أبداً

الكولسترول
من عائلة الدهنيات. يجب أن لا تستهلك أكثر من 300 مليغرام يوميا

الصوديوم أو الملح
استهلك يومياً أقل من 2400 مليغرام من الصوديوم

تناول هذه المغذيات بكميات محدودة

تناول ما يكفي من هذه المغذيات

5% أو أقل مقدار قليل
20% أو أكثر مقدار مرتفع



الخضر		
Artichoke	Artichaut	أرضي شوكي
Rosemary	Romarin	إكليل الجبل
Batavia	Batavia	باتافيا
Eggplant	Aubergine	باذنجان
Peas	Pois	بازيلاء
Okra	Cornes grecques	بامية
Broccoli	Brocoli	بروكولي
Onion	Oignon	بصل
Potato	Pomme de terre	بطاطا
Sweet potato	Patate douce	بطاطا حلوة
Parsley	Persil	بقدونس
Tomato	Tomate	بندورة
Cherry tomato	Tomate cerise	بندورة كرزيّة
Garlic	Ail	ثوم
Carrot	Carotte	جزر
Basil	Basilic	حبق
Lettuce	Laitue	خسّ
Cucumber	Concombre	خيار
Rocket	Roquette	روكا
Olive	Olive	زيتون
Spinach	Epinard	سبانخ
Tea	Thé	شاي
Green tea	Thé vert	شاي أخضر
Fennel	Fenouil	شمرة
Beet	Betterave	شمندر
Soya	Soya	صويا
Beans	Haricot	فاصولياء
Mushroom	Champignon	فطر
Red pepper	Poivron rouge	فليفلة حمراء
Green pepper	Poivron vert	فليفلة خضراء
Fava bean	Fève	فول
Cauliflower	Chou-fleur	قرنبيط (قنبيط)
Taro	Taro	قلقاس
Leek	Poireau	كرّاث
Celery	Céleri	كرفس
Truffle	Truffe	كمأة
Squash	Courgette	كوسا
French bean	Haricot vert	لوبياء
Turnip	Navet	لفت
Lemon	Citron	ليمون حامض
Cabbage	Choux	ملفوف (كرنب)
Jew's mallow	Corète	ملوخية
Mint	Menthe	نعنع
Chicory	Chicoré	هندباء
Pumpkin	Potiron	يقطين





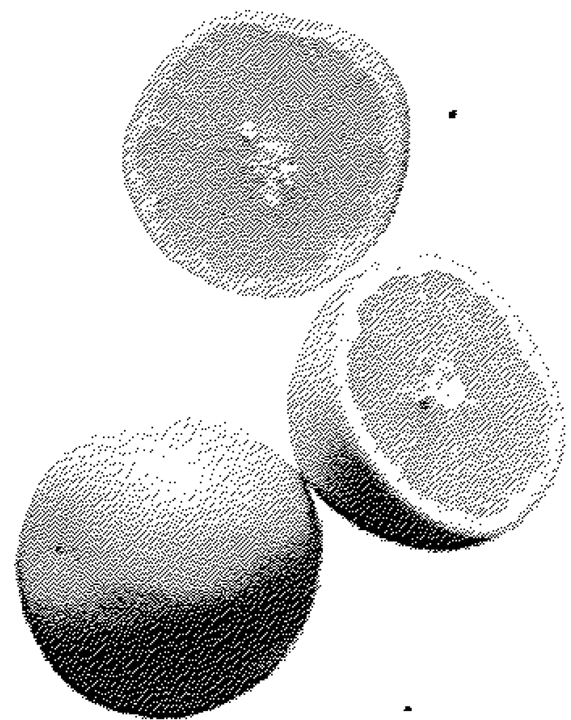


الحبوب



Bulgur	Blé concassé	برغل
Rye	Seigle	جاودار
Chick peas	Pois chiche	حمص
Corn	Maïs	ذرة
Semolina	Semoule	سميد
Barley	Malt	شعير
Oats	Avoine	شوفان
Lentils	Lentilles	عدس
Wheat	Blé	قمح

الفاكهة



Pear	Poire	اجاص (كمثرى)
Avocado	Avocat	أفوكادو
Orange	Orange	برتقال
Waermelon	Pastèque	بطيخ
Apple	Pomme	تفّاح
Plum	Prune	خوخ
Peach	Pêche	درّاق
Melon	Melon	شمام
Grape	Raisin	عنب
Strawberry	Fraise	فريز (فراولة)
Cherry	Cerise	كرز
Kiwi	Kiwi	كيوي
Grape fruit	Pamplemousse	ليمون هندي
Mango	Mangue	مانغا
Apricot	Abricot	مشمش
Banana	Banane	موز

المكسّرات والمنكّهات



Walnut	Noix	جوز
Nutmeg	Noix de muscade	جوزة الطيب
Raisin	Raisin sec	زبيب
Thyme	Thym	زعتر
Pine	Pignon	صنوبر
turmeric	Safran	عقدة صفراء
Pistachio	Pistache	فستق (حلبي)
Peanuts	Cacahuète	فول سوداني
Cinnamon	Canelle	قرفة
Clove	Clou de girofle	كبش قرنفل
Cumin	Cumin	كمّون
Almond	Amande	لوز
Cardamom	Cardamome	هال
Anise	Anis	يانسون

Bailey, G.S and D.E. Williams. 1993. *Potential Mechanisms for Food Related Carcinogens and Anticarcinogens.* Food Technology (1993) 105-118.

Bender, D.A., A.E., Bender. 1997. *Nutrition a Reference Handbook.* Oxford University Press. Oxford, New York.

Blanchemaison, P., J.C., Hagege et M., Mauriac. 1997. *La Cellulite.* Editions Privat, Toulouse.

Ciliska, D. 1990. *Beyond Dieting: A Non Dieting Approach for Obese Women.* BRUNNER / MAZEL, inc., New York.

Creff, A.F. 1997. *Manuel de Diététique en Pratique Médicale Courante.* Masson, Paris, New York.

Denil, M., M.R., Cavalier et P. Lannoye. 1999. *Guide des Additifs Alimentaires.* Cefe, Namus.

Desjeux, J.F. et S., Hercberg. 1996. *La Nutrition Humaine.* Linserm, Nathan, Paris.

Dupin, H., J. L. Cuq et A.M. Berthier. 1992. *Alimentation et Nutrition Humaines.* ESF Editeurs, Paris

Fricker, J., A.M., Darters et, M. du Fraysseix. 1998. *Guide de l'Alimentation de l'Enfant.* Editions Odile Jacob, Paris.

Gillespie, S. 1998. *Major Issues in the Control of Iron Deficiency.* Unicef, the Micronutrient Initiative, Canada.

Habib, C. 1994. *Dietary Fiber Content of Selected Middle Eastern Dishes.* A Thesis submitted to the American University of Beirut for the degree of Master of Science.

Halsey, K., Lette, C. 2000. *Mémento Calories.* Edition Marabout.

Heimburger, D.C., R.L. Weinsier. 1997. *Handbook of Clinical Nutrition*. Mosby, Boston.

Lederer, J. 1995. *Alimentation et Prévention du Cancer.* Editions Maloine, Paris.

Morgan, S.L. 1998. *Fundamentals of Clinical Nutrition.* Mosby, New York.

Polemon, C.M., and N.J., Peckenpaugh. 1991. *Nutrition Essentials and Diet Therapy.* W.B Saunders Company, Philadelphia.

Netzer, C.T. 1991. *The Complete Book of Food Counts.* Dell Publishing, New York.

The scientific contributions presented at the 10th European Congress on Obesity, Belgium, Antwerp, May 2000. The International Journal of Obesity (2000) 24 (suppl 1), S1.

Van Way, C.W. 1999. *Nutrition Secrets.* HANLEY and BELFUS, Inc., Philadelphia.

Whitney, E.N., E.M.N., Hamilton, and S.R. Rolfes. 1990. *Understanding Nutrition.* West Publishing Co., New York.

مصيقر، عبد الرحمن. 1999. «الغذاء والتغذية». أكاديميا انترناشيونال، بيروت - لبنان.

وزارة الصحة العامة اللبنانية، منظمة اليونيسيف - لبنان. «التغذية السليمة للأطفال في السنتين الأوليين من العمر». دليل العاملين في الرعاية الصحيّة الأولية.

أودي بينيلوبي. «الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية». (مترجم). أكاديميا انترناشيونال، بيروت - لبنان 2001.

أندرو شوفاليه. « الطب البديل ـ موسوعة التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية». (مترجم). أكاديميا انترناشيونال، بيروت - لبنان 2002.



أسرار التغذية مع كارلا

مرجعك إلى الغذاء الصحي
والقوام الرشيق

اشتهر علم الغذاء والتغذية من خلال البرنامج الناجح الذي تقدّمه السيدة كارلا حبيب مراد على تلفزيون المستقبل ضمن فقرة عالم الصباح، وهي الرائدة في مجال الإعلام عن قضايا التغذية وعلوم الغذاء، وتطل على المشاهدين يومياً منذ أكثر من خمس سنوات.

وقد أضافت السيدة كارلا في هذه الطبعة الجديدة الموسّعة من الكتاب بعض الأنظمة الغذائية الحديثة، وسلّطت الضوء على بعض الأمراض المتعلّقة بالغذاء، كما أضافت إليه عدداً من الجداول التوضيحيّة والصور والاختبارات والإرشادات العامّة، وبعض الوصفات لأطباق صحية للأطفال والبالغين.

ونظراً إلى تجربتها المميّزة في تقديم فقرة التغذية على تلفزيون المستقبل، يُعتبر كتاب السيدة كارلا بحلّته الجديدة برنامجاً متكاملاً لنظام صحّي لمختلف الفئات العُمْريّة، ومرجعاً أساسياً للغذاء الصحّي لا غنىً لأحد عنه.

ISBN 9953-3-0083-6

9 789953 300832